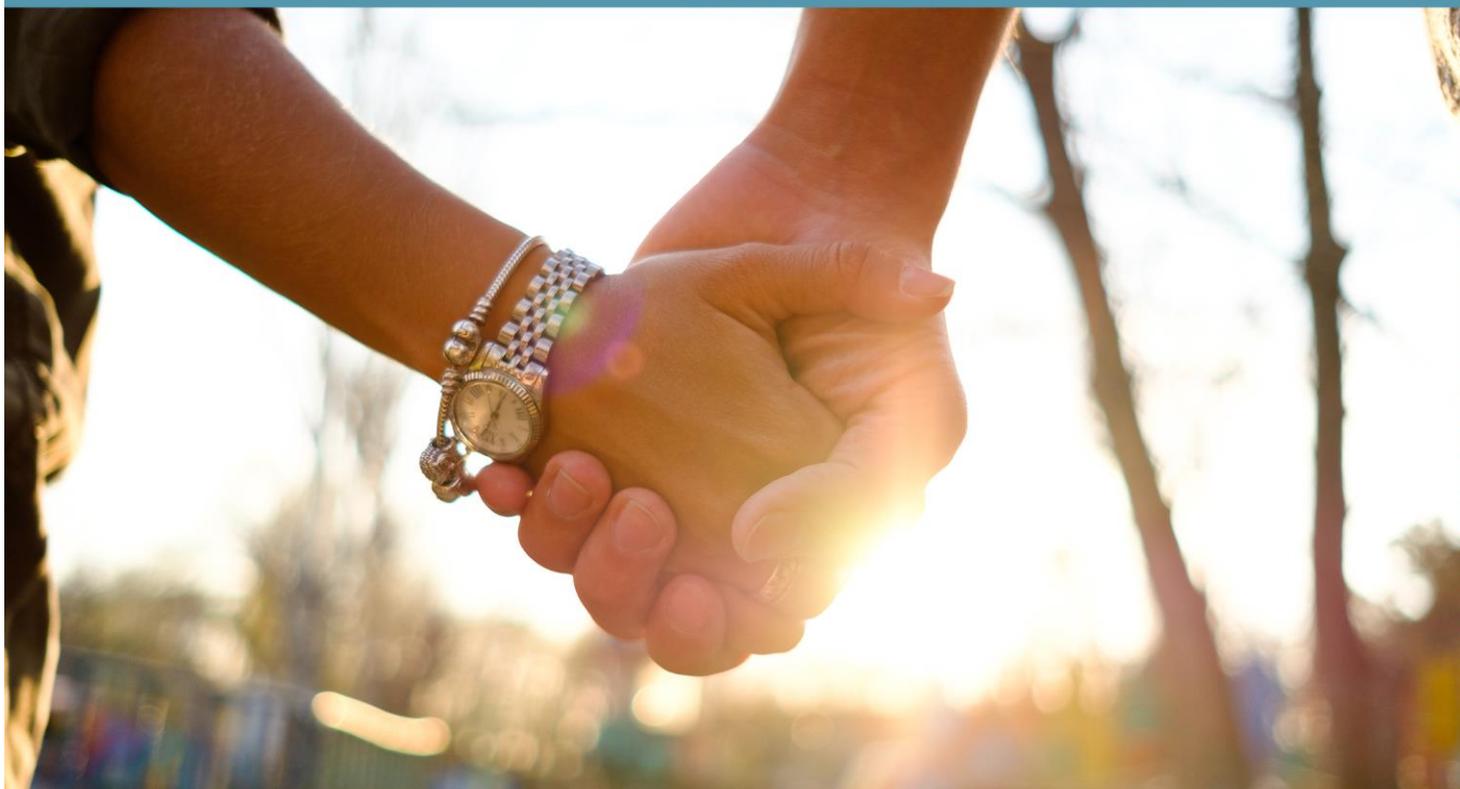


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
"Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология"

Тюляева О.А., Поздеева К.А., Славкина О.К., И Д.В, Олифер О.О.

## ЛАБОРАТОРИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНЫХ РИСКОВ



**Программа по профилактике  
рискованного поведения у подростков  
"ДУМАЙ О БУДУЩЕМ, СОХРАНЯЙ ЗДОРОВЬЕ!"**

Хабаровск, 2020 г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение**

**"Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология"**

**Тюляева О.А., Поздеева К.А., Славкина О.К., И Д.В, Олифер О.О.**

**ПРОГРАММА**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**"ДУМАЙ О БУДУЩЕМ, СОХРАНЯЙ ЗДОРОВЬЕ!"**

Хабаровск, 2020 г.

УДК 371.78  
ББК 74.200.55

Рецензенты:

Калугина Н.А., д-р. пед. наук., профессор кафедры теории и методики педагогического и дефектологического образования, ФГБОУ ВО "Тихоокеанский государственный университет" Минобрнауки России

Кузнецова А.В., к.м.н., главный врач КГБУЗ "Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями"

Авторы:

Тюляева О.А., педагог-психолог КГАНОУ "Психология";

Поздеева К.А., руководитель НИЛПСРО КГАНОУ "Психология";

Славкина О.К., педагог-психолог КГАНОУ "Психология";

Олифер О.О., генеральный директор КГАНОУ "Психология";

И Д.В., заместитель генерального директора по научно-исследовательской и медицинской деятельности КГАНОУ "Психология".

**Думай о будущем, сохраняй здоровье!** / О.А.Тюляева, К.А.Поздеева, О.К.Славкина, Д.В.И, О.О. Олифер – КГАНОУ "Психология". – Хабаровск: Изд-во, 2020. – 86 с.

Программа по профилактике рискованного поведения у подростков "Думай о будущем, сохраняй здоровье!" предназначена для специалистов образовательных организаций для проведения социально-просветительских занятий с обучающимися 14-18 лет по сохранению репродуктивного здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и безопасного поведения.

Программа разработана в рамках реализации мероприятий, предусмотренных государственной программой "Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае" (Постановление Правительства Хабаровского края от 31 декабря 2013 года № 482-пр).

УДК 371.78  
ББК 74.200.55

© КГАНОУ "Психология"

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Описание программы	8
1 занятие. Родительское собрание по теме: "Профилактика ВИЧ-инфекции"	13
2 занятие для подростков по теме: "Репродуктивное здоровье"	22
3 занятие для подростков по теме: "Инфекции, Передающиеся Половым Путем"	28
4 занятие для подростков по теме: "ВИЧ/СПИД – общие понятия"	33
5 занятие для подростков по теме: "ВИЧ и наркотики"	38
6 занятие для подростков по теме: "ВИЧ и наркотики – формирование навыков ответственного поведения"	43
7 занятие для подростков по теме: "Думай о будущем, сохраняй здоровье!"	46
8 занятие для родителей и подростков: "Здоровье наших детей в наших руках. Поговорим о ВИЧ?"	49
Приложения	55

## Пояснительная записка

В современном российском обществе продолжает оставаться актуальной тема ВИЧ инфекции. Число ВИЧ-положительных людей растет, особенно в возрасте от 15 до 30 лет. По эпидемиологическим данным основной путь распространения инфекции – половой, гетеросексуальные контакты. Все это наносит ощутимый экономический, социальный и моральный ущерб обществу. Поэтому разработка программ по профилактике ВИЧ является одним из приоритетных направлений в области образования и здравоохранения.

С каждым годом отмечается рост детской преступности, наркомании, прослеживается тенденция к увеличению числа детей с девиантным поведением. Причины отклонений в поведении несовершеннолетних возникают как результат изменений в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля над поведением подростков, чрезмерной занятостью родителей, эпидемией разводов. Все это подрывает уверенность несовершеннолетних в себе, их способность к саморегуляции, самоутверждению в жизненно важных ситуациях.

Психологической особенностью подросткового периода являются биологически обусловленные реакции эмансипации, группирования со сверстниками и хобби-реакции, которые обуславливают поисковый характер поведения и «пробы взрослой жизни» (вызывающий внешний вид, курение, употребление алкоголя, наркотиков, сексуальные практики). Особую озабоченность вызывает недостаточная информированность молодежи о проблемах ВИЧ-инфекции. По данным социологических исследований доля молодых людей, давших правильный ответ на 5 ключевых вопросов о путях передачи ВИЧ-инфекции, составила в России от 8,2 до 11,1%, а в странах Европы от 22,5 до 40,5%. Первичная профилактика является важным направлением в борьбе с распространением ВИЧ-инфекции, в том числе среди молодежи.

В 13 регионах России более 1% жителей заражены вирусом иммунодефицита человека, следует из материалов Роспотребнадзора «Об эпидемиологической ситуации по ВИЧ-инфекции в РФ, профилактике ВИЧ-инфекции на рабочем месте».

Регион с самым высоким уровнем распространения ВИЧ-инфекции в 2018 году – Иркутская область, там заражены 1,8% населения – 1814 человек на 100 тыс. населения. Еще почти по 2% заражены в Свердловской (1804 человека на 100 тыс. населения) и в Кемеровской (соответственно 1796 на 100 тыс.) областях.

В 2018 году по данным Роспотребнадзора заразилось ВИЧ 87,7 тыс. человек. Это на 800 человек меньше, чем в 2017 году. Доля тех, кто заразился при гетеросексуальных контактах, – 54,8%. Этот показатель растет: в 2017 году доля гетеросексуальных заразившихся составляла 53,5%, в 2016-м – 48,7%.

70% новых заболевших в 2018 году – это экономически активные люди в возрасте 30-50 лет. Стали чаще заражаться и люди предпенсионного и пенсионного возраста. "Старение" ВИЧ-инфекции Роспотребнадзор объясняет тем, что "люди в возрасте 50 лет и старше практикуют многие формы рискованного поведения, часто имеющего место среди молодых людей".

Согласно данным Роспотребнадзора, за 2018 год умерли 36,9 тыс. зараженных ВИЧ россиян, основной причиной смертности среди ВИЧ-инфицированных был туберкулез.

По данным сайта Центра АнтиСПИД г. Хабаровска число лиц, живущих с ВИЧ-инфекцией в Хабаровском крае, составляет чуть более 2500 человек.

ВОЗ переклассифицировала ВИЧ из разряда заболеваний с неизбежным летальным исходом в разряд хронических инфекций. Если ВИЧ-положительный человек знает о своем заболевании, регулярно посещает своего доктора и принимает специальную терапию, то он может сохранить качество жизни и не дойти до финальной стадии заболевания – СПИДа. Именно поэтому профилактика заболевания крайне важная мера для снижения риска распространения вируса среди подростков. В настоящее время, проведение комплекса профилактических мероприятий по предупреждению перинатального инфицирования позволяет с вероятностью 95-99% гарантировать рождение неинфицированного ребенка от ВИЧ-позитивной матери.

С целью предупреждения распространения ВИЧ-инфекции в системе отечественного здравоохранения принят **ряд законодательных актов и нормативно-методических материалов.**

Основным из них является Федеральный закон от 30.03.95 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)».

В статье 4 гл.1 «Гарантии государства» данного закона определены следующие гарантии:

- эпидемиологический надзор за распространением ВИЧ-инфекции на территории РФ;
- производство средств профилактики, диагностики и лечения ВИЧ-инфекции, контроль за безопасностью медицинских препаратов, биологических жидкостей и тканей, используемых в лечебных и диагностических целях;
- доступность медицинского освидетельствования для выявления ВИЧ-инфекции, в том числе и анонимного;
- бесплатное предоставление всех видов квалифицированной и специализированной медицинской помощи ВИЧ-инфицированным гражданам РФ, бесплатное получение ими медикаментов при лечении в амбулаторных или стационарных условиях, а также их бесплатный проезд к месту лечения и обратно в пределах РФ;

- социально-бытовая помощь ВИЧ-инфицированным гражданам РФ, получение ими образования, их переквалификация и трудоустройство и т.д.

Особенно важно для специалистов по социальной работе знание положений главы 3-ей «Социальная защита ВИЧ-инфицированных и членов их семей» данного Закона. Так, в статье 17 данной главы (о запрете на ограничение прав ВИЧ-инфицированных) говорится, что не допускаются увольнение с работы, отказ в приеме на работу и в образовательные учреждения, в медицинские учреждения ВИЧ-инфицированных и членов их семей.

В статье 18 говорится о правах родителей и законных представителей ВИЧ-инфицированных детей:

а) право на бесплатный проезд с ребенком до 16 лет к месту лечения и обратно;

б) сохранение непрерывного трудового стажа одним из родителей в случае увольнения по уходу за ребенком в возрасте до 18 лет;

в) включение времени ухода за ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним в общий трудовой стаж.

В статье 19 данной главы говорится о социальной защите ВИЧ-инфицированных, в статье 20 – о возмещении вреда, причиненного здоровью лиц, зараженных вирусом иммунодефицита человека при оказании им медицинской помощи медицинскими работниками.

Глава 4 Закона посвящена социальной защите лиц, подвергающихся риску заражения вирусом иммунодефицита человека при исполнении своих служебных обязанностей (выплата единовременных пособий, установление групп инвалидности и т.д.).

Приказ Минздравмедпрома РФ от 16.08.94 г. № 170 «О мерах по совершенствованию профилактики и лечения ВИЧ-инфекции в Российской Федерации» также определяет перечень лиц, подлежащих обязательному медицинскому освидетельствованию на выявление ВИЧ-инфекции:

1) доноры крови, плазмы, спермы и других биологических жидкостей, тканей и органов при каждом заборе донорского материала (лица, у которых выявлена ВИЧ-инфекция или которые отказались от обязательного медицинского освидетельствования, не могут быть донорами);

2) работники отдельных профессий, производств и организаций, перечень которых утверждается Правительством РФ;

3) больные по показаниям, к ним относятся:

а) лица, лихорадящие более 1 месяца;

б) лица, имеющие увеличение лимфоузлов двух и более групп в течение свыше 1 месяца;

в) лица, с диареей, длящейся свыше 1 месяца;

г) лица, с необъяснимой потерей массы тела на 10 % и более;

д) наркоманы и лица, подозреваемые в наркомании;

е) лица с венерическими заболеваниями;

ж) больные туберкулезом;

з) беременные и т.д.

Обязательное медицинское освидетельствование проводится бесплатно.

Принудительное обследование на ВИЧ-инфекцию запрещено в соответствии с ФЗ №38.

Права граждан также регулируются:

✓ *Административным законодательством:*

Статья 6.1. Соккрытие лицом, больным ВИЧ-инфекцией, венерическим заболеванием, источника заражения, а также лиц, имевших с указанным лицом контакты, создающие опасность заражения этими заболеваниями, влечет наложение административного штрафа в размере от 5 до 10 минимальных размеров оплаты труда.

\*Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. N 195-ФЗ

✓ *Уголовным законодательством:*

Статья 122.

1. Заведомое постановление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией – наказывается ограничением свободы на срок до 3 лет, либо арестом на срок от 3 до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

2. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.

3. Деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении заведомо несовершеннолетнего, наказывается лишением свободы на срок до 8 лет.

4. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей – наказывается лишением свободы на срок до 5 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет.

В статью 122 Уголовного Кодекса внесено примечание, на основании которого человек, поставивший партнера в опасность заражения либо заразивший его ВИЧ-инфекцией, освобождается от уголовной ответственности, если другое лицо, поставленное в опасность заражения либо зараженное ВИЧ-инфекцией, было своевременно предупреждено о наличии у первого этой болезни и добровольно согласилось совершить действия, создавшие опасность заражения.

Такое примечание освобождает людей, признанных ВИЧ-положительными, от угрозы наказания, которое довлеет даже над супружескими парами, если один из супругов имеет такой статус, а другой считается здоровым.

\*Уголовный кодекс РФ от 13 июня 1996 г. N 63-ФЗ.

## ✓ Семейным правом:

### Статья 15.

Если одно из лиц, вступающих в брак, скрыло от другого лица наличие ВИЧ-инфекции, последний вправе обратиться в суд с требованием о признании брака недействительным.

\*Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ.

На территории Хабаровского края создана и функционирует комплексная многоуровневая система профилактики рискованного поведения несовершеннолетних. Одной из действенных мер профилактики асоциальных явлений в молодежной среде является организация внеучебной занятости и индивидуальное сопровождение подростков "уязвимой группы".

Задача всех заинтересованных специалистов помочь подросткам и молодежи сформировать менее рискованное поведение. Своевременно предоставить информацию о пользе здорового стиля жизни, о важности сохранения репродуктивного здоровья, помочь сформировать навыки и установки грамотных действий в определенных жизненных ситуациях, связанных с их взрослением, подготовка к будущей жизни.

*Целью педагогической профилактики* является создание в образовательной среде ситуации, препятствующей развитию рискованного поведения, формирование стратегии ведения здорового образа жизни; воспитание личности, способной к анализу своих поступков, имеющей критическое мышление, навыки конструктивного взаимодействия и сопротивления групповому давлению.

С опорой на современные научные представления о профилактике, была разработана Программа из 8 занятий, направленных на профилактику рискованного поведения и сохранение репродуктивного здоровья: «Думай о будущем, сохраняй здоровье!».

Программа предполагает проведение цикла занятий с обучающимися специалистами системы общего и дополнительного образования по определенной тематике. Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит создать *систему работы* с подростками, в данных условиях оказать им помощь, направить их к социально-одобряемому образу жизни и поведения.

Данная программа призвана сформировать у подростков базовые знания о ВИЧ-инфекции, укрепить значимость основных человеческих ценностей, развить уверенность в себе и умение отстаивать свое мнение, научить основам безопасного поведения и здорового образа жизни.

### **Описание программы:**

**Цель:** формирование устойчивой положительной мотивации к ведению здорового образа жизни; развитие поведенческих навыков, способствующих уменьшению риска ВИЧ-инфицирования и развития зависимости от

психоактивных веществ; формирование толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям и их ближайшему окружению.

**Задачи:**

1. Популяризовать знания, препятствующие распространению ВИЧ-инфекции среди несовершеннолетних и их родителей (законных представителей), развить ответственное отношение к собственному здоровью.

2. Повысить уровень информированности целевой группы по вопросам репродуктивного здоровья.

3. Выработать эффективные подходы для снижения поведенческих рисков распространения ВИЧ-инфекции среди подростков.

4. Предоставить достоверную информацию о последствиях употребления наркотических средств, мотивировать подростков на безопасное поведение.

5. Развить умение предвидеть потенциально опасные ситуации и избегать их, сформировать навыки ответственного поведения.

**Целевая группа участников:** подростки 14-18, обучающиеся в общих и профессиональных образовательных организациях, а также воспитанники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Программа может быть адаптирована с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

**Новизна программы:** использование преимущественно практических упражнений для усвоения информации, предотвращения рискованного поведения и выработки толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным. Создание условий для совместной практической деятельности родителей и подростков.

**Педагогическая целесообразность:** ввиду того, что ситуация с заболеванием ВИЧ в Российской Федерации выходит за пределы групп, имеющих факторы риска ВИЧ-инфицирования, и распространяется на самые широкие слои населения, снизить темпы развития болезни возможно в первую очередь за счет просвещения людей с целью изменения их поведения. Принимая во внимание российский и международный опыт борьбы с ВИЧ-инфекцией, можно предполагать, что превентивное обучение в области ВИЧ/СПИДа позволит не только уменьшить угрозу заражения, но и создать у подрастающего поколения установку на формирование навыков ЗОЖ и ответственного поведения.

**Организация групповых занятий программы:** программа состоит из 6 внеклассных занятий для подростков по 45-50 минут и 2 родительских собраний, проводимых в виде практических занятий с включением информационных блоков, упражнений, презентаций и видеофильмов. Рекомендуется к проведению на классных часах, один раз в неделю, в течение 2 месяцев.

**Форма аттестации:** для контроля полученных знаний и навыков предлагается анкетирование учащихся (по подготовленной анкете) до

(промежуточная аттестация) и после (итоговая аттестация) изложенного материала.

Образовательная организация и семья – два важнейших источника, формирующих адекватную и здоровую модель поведения. В вопросах профилактики ВИЧ-инфекции учебно-воспитательные учреждения и родители (законные представители) детей должны быть партнерами и дополнять друг друга.

При организации занятий по программе важным требованием является предварительная подготовка ведущих. Организаторы занятий должны ответственно подходить к подбору информации и материалов занятий, опираться на научно обоснованные факты. (Обратите внимание: содержание ссылок на ролики, приведенные в программе, может измениться по техническим причинам, предложенные видео материалы можно найти в свободном доступе на электронных ресурсах по указанному нами названию). Профилактическая работа должна вестись в рамках нравственности, этических норм, защиты психического и физического здоровья обучающихся.

Одна из задач в работе по профилактике – повышение уровня информированности. Практика показывает, что человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно, когда он имеет возможность одновременно с получением информации принимать участие в обсуждении неясных моментов, задавать вопросы, одновременно закреплять полученные знания, формировать навыки безопасного и ответственного поведения. Это позволяет вовлечь участников в процесс обучения, сделать его доступнее, легче и интереснее. Сочетание следующих форм и методов работы позволяет достичь этого.

#### **Формы и методы работы:**

1. Лекция, мини-лекция, чтение;
2. Игры (обучающие, работа в малых группах, ролевые);
3. Упражнения (разминки, практические действия);
4. Использование аудио-видео техники;
5. Дискуссия (обсуждение, мозговой штурм);
6. Использование наглядных пособий;
7. Выступление в роли обучающего.

#### **Ожидаемые личностные результаты Программы для обучающихся:**

- умение видеть цели собственной деятельности (отвечать на вопрос "зачем я это делаю?");
- умение достигать поставленных целей социально приемлемыми способами;
- умение брать на себя ответственность за свое здоровье;
- умение определять оправданность риска;
- умение использовать ресурс социума (обращаться за социальной поддержкой) по проблемам ВИЧ.

### **Ожидаемые предметные результаты Программы для обучающихся:**

- освоение знаний о ВИЧ-инфекции, способах распространения и защиты от ВИЧ-инфекции, об опасности употребления ПАВ;
- выработка совместных стратегий в отношении снижения поведенческих рисков, связанных с ВИЧ-инфицированием;
- формирование навыков противодействия рискованному поведению (включая употребление наркотиков), способствующему заражению ВИЧ-инфекцией;
- осознание личной и профессиональной ответственности за решение проблемы распространения ВИЧ-инфекции среди несовершеннолетних и молодежи.

### **Ожидаемые метапредметные результаты Программы для обучающихся:**

- формирование ценности репродуктивного здоровья и отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- развитие толерантности, поведения, которое поможет избежать заражения ВИЧ-инфекцией, ценностных установок;
- воспитание чувства ответственности, ценностного отношения к личности человека, жизни, здоровью, семье;
- овладение умениями предвидения потенциально опасных ситуаций и избегания их.

**Ожидаемый результат реализации Программы для родителей (законных представителей):** повышение родительской компетентности в вопросах безопасности и здоровьесбережения детей, а также формирование ответственности за надлежащее и своевременное информирование подростков.

**Материально-технические условия реализации Программы:** в процессе обучения используются упражнения, к проведению которых требуется предварительная подготовка (распечатка анкет, заданий, подготовка раздаточного материала).

Проведение программы предполагает наличие мультимедийного оборудования: компьютера/ноутбука и проектора. В случае отсутствия необходимого оборудования, занятия можно проводить в обычной классной комнате, заменив видеоролики на лекцию или дискуссию.

**Информационные условия реализации программы:** методическая литература по образовательной и воспитательной работе, цифровые образовательные ресурсы: презентации, видео.

**Кадровые условия реализации программы:** программа может реализовываться учителями школ, преподавателями профессиональных образовательных учреждений, социальными педагогами, педагогами-психологами, а также специалистами, работающими с кровными и замещающими семьями по вопросам профилактики рискованного поведения и формирования ЗОЖ. К проведению встреч с обучающимися и их

родителями рекомендуется приглашать специалистов сферы здравоохранения для проведения тематических мини-лекций по ВИЧ-инфекции.

**Тематическое планирование:**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Количество часов	Из них	
				Теория	Практика
1	Родительское собрание по теме: "Профилактика ВИЧ-инфекции"	1	1ч15мин	20	55
2	Репродуктивное здоровье	1	45	5	40
3	ИППП	1	45	7	38
4	ВИЧ/СПИД: общие понятия	1	45	20	25
5	ВИЧ и наркотики	1	45	20	25
6	ВИЧ и наркотики. Формирование навыков ответственного поведения	1	47-49	7	38
7	Думай о будущем – сохраняй здоровье!	1	45	16	29
8	Собрание для родителей и подростков: "Здоровье детей в наших руках. Поговорим о ВИЧ?"	1	50	5	45
<b>Всего по курсу</b>		<b>8</b>	<b>6ч39мин (399мин)</b>	<b>1ч40мин (100мин)</b>	<b>4ч59мин (299мин)</b>

## **Занятие 1. Родительское собрание по теме: "Профилактика ВИЧ-инфекции"**

*Общее время проведения: 1 час 15 мин*

**Цель:** формирование ответственности за надлежащее и своевременное информирование детей по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

**Задачи:**

- Ознакомить родителей (законных представителей) обучающихся в доступной форме с достоверной информацией о ВИЧ.
- Формировать у участников мотивацию к сохранению собственного здоровья и здоровья своего партнера, в том числе, через ответственное сексуальное поведение.
- Формировать у родителей (законных представителей) понимание актуальности проблемы существования болезней ВИЧ.

**План:**

1. Введение. (5 мин.)
2. Тест "Что вы знаете о ВИЧ-инфекции" (15 мин.)
3. Информационный блок: "ВИЧ-инфекция" (13-15 мин.)
4. Групповая дискуссия: "Что должны знать дети?" (20 мин.)
5. Мозговой штурм: "Как рассказать подростку о ВИЧ?" (15 мин.)
6. Подведение итогов. (3-5 мин.)

**Оборудование:** флипчарт, маркеры, бумага, ручки, планшеты (3 шт.), бланк теста (Приложение 2), бланки письменного согласия родителей на проведение занятий для детей по профилактике ВИЧ (Приложение 1 по количеству участников).

**Ход занятия:**

*«Нынешняя молодежь привыкла к роскоши,  
она отличается дурными манерами,  
презирает авторитеты, не уважает старших,  
дети спорят со взрослыми,  
жадно глотают пищу, изводят учителей!»*

*- V век до н.э. Сократ*

1. **Вступительное слово:** Мы все в равной степени ответственны перед нашими детьми за тот духовный багаж, с которым они отправляются в самостоятельную жизнь. Важно научить их принимать решения, справляться с трудностями, делать выбор, отвечать за свои поступки. Эти навыки им нужны уже сейчас, чтобы не попасть в зависимость от наркотиков, алкоголя, чужой воли, обезопасить себя от неизлечимых болезней.

Наши дети растут в раскрепощенной социальной среде, порой ценности этой среды не являются истинными. Поэтому целесообразно сосредоточиться в беседах с детьми на темах, связанных с основными возрастными проблемами: сексуальность, ВИЧ-инфекция.

На сегодняшний момент в России зарегистрированы почти 1,3 млн ВИЧ-инфицированных, но по некоторым оценкам, еще около 100 тысяч человек не знают о своем статусе. Наиболее значительно ВИЧ-инфекция в России в 2018-2019 годах распространяется в крупных городах.

Основной способ передачи – половой (57,5%), болезнь быстро распространяется среди обычных граждан, и в опасной ситуации может оказаться каждый. По информации Роспотребнадзора около 25% россиян, инфицированных ВИЧ, не знают, что больны.\*  
[https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=11907](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=11907)

С целью предупреждения распространения ВИЧ-инфекции в системе отечественного здравоохранения принят целый ряд законодательных актов и нормативно-методических материалов:

- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. N 195-ФЗ;

- Уголовный кодекс РФ от 13 июня 1996 г. N 63-ФЗ, Трудовым кодексом РФ от 30 декабря 2001г;

- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Приказ Минздравмедпрома РФ от 30 октября 1995 г. N 295 «О введении в действие правил проведения обязательного медицинского освидетельствования на ВИЧ и перечня работников отдельных профессий, производств, предприятий, учреждений и организаций, которые проходят обязательное медицинское освидетельствование на ВИЧ»;

- Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ;

- Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. N 5487-1.

Основным из них является Федеральный закон от 30.03.95 г. № 38-ФЗ "О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)".

Проблему нельзя недооценивать, поэтому специалисты сферы образования также подключаются к проведению профилактической работы через реализацию дополнительных программ для подростков старше 14 лет.

## **2. Тест "Что вы знаете о ВИЧ?"**

**Цель:** прояснение позиции родителей в отношении актуальности проблемы распространения ВИЧ-инфекции.

*Ведущий:* Уважаемые родители, предлагаю вам короткий тест о ВИЧ.

Родителям предлагается пройти короткий тест о ВИЧ и самостоятельно посчитать количество верных ответов, что позволит оценить собственный уровень знаний в отношении ВИЧ-инфекции.

### **3. Информационный блок: "ВИЧ-инфекция".**

**Цель:** актуализация знаний родителей в отношении ВИЧ-инфекции и СПИДа.

*Ход беседы:* участникам предлагается обсудить:

1. Что такое ВИЧ? Важность профилактических обследований.
2. Что такое СПИД? Как не допустить?
3. ВИЧ и СПИД – это одно и то же?
4. Как передается ВИЧ?
5. В каких жидкостях организма содержится достаточное для заражения количество вируса?
6. Каким образом не передается ВИЧ?
7. Как предотвратить заражение ВИЧ?

#### ***Информация для ведущего:***

ВИЧ – вирус иммунодефицита, который вызывает ВИЧ-инфекцию. А СПИД – синдром приобретенного иммунного дефицита – состояние организма, возникающее при терминальном развитии ВИЧ-инфекции (последняя стадия инфекционного процесса). ВИЧ живет и размножается только в организме человека.

При заражении ВИЧ большинство людей не испытывают никаких ощущений. Иногда спустя несколько недель после заражения развивается состояние, похожее на грипп (повышение температуры, появление высыпаний на коже, увеличение лимфатических узлов, понос). На протяжении долгих лет после инфицирования человека может чувствовать себя здоровым. То, что человек заразился вирусом, еще не означает, что у него СПИД. До того, как разовьется СПИД, обычно проходит много времени (в среднем 10-12 лет).

Вирус постепенно разрушает иммунную систему, снижается сопротивляемость организма к инфекциям. В определенный момент сопротивляемость организма становится настолько низкой, что у человека могут развиваться такие инфекционные болезни, которыми другие люди практически не болеют или болеют крайне редко. Эти болезни называются «оппортунистическими» (болезни, вызываемые условно-патогенной микрофлорой – бактериями, грибами).

О СПИДе говорят в том случае, когда у человека, зараженного ВИЧ, появляются инфекционные заболевания, обусловленные неэффективной работой иммунной системы, разрушенной вирусом.

СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, сочетание болезней, вызванных недостаточной работой иммунной системы вследствие поражения ее ВИЧ.

#### **Гипотезы происхождения ВИЧ**

Существуют разные гипотезы о происхождении ВИЧ. Каждая из них имеет свое обоснование, но в научном мире все они продолжают оставаться лишь предположениями.

Самая первая гипотеза происхождения ВИЧ связана с обезьянами. Ее высказал более 20 лет назад американский исследователь Б. Корбетт. По

мнению этого ученого, ВИЧ впервые попал в кровь человека в 30-х годах прошлого века от шимпанзе – возможно, при укусе животного или в процессе разделывания человеком туши. В пользу этой версии есть серьезные аргументы. Один из них – в крови шимпанзе действительно был найден редкий вирус, способный при попадании в человеческий организм вызывать состояние, похожее на СПИД.

По мнению другого исследователя, профессора Р. Гэрри, СПИД гораздо старше: его история насчитывает от 100 до 1000 лет. Один из самых серьезных аргументов, подтверждающих эту гипотезу – саркома Капоши, описанная в начале XX века венгерским врачом Капоши как "редкая форма злокачественного новообразования", свидетельствовала о наличии у больного вируса иммунодефицита.

Многие ученые считают родиной СПИДа Центральную Африку. Эта гипотеза, в свою очередь, разделяется на две версии. Согласно одной из них, ВИЧ уже давно существовал в изолированных от внешнего мира районах, например, в племенных поселениях, затерянных в джунглях. Со временем, когда миграция населения увеличилась, вирус вырвался "наружу" и начал быстро распространяться. Вторая версия состоит в том, что вирус возник как следствие повышенного радиоактивного фона, который зарегистрирован в некоторых районах Африки, богатых залежами урана.

Сравнительно недавно появилась еще одна гипотеза, принадлежащая английскому исследователю Э. Хупеору: вирус появился в начале 50-х годов двадцатого века вследствие ошибки ученых, работавших над созданием вакцины от полиомиелита. Для производства вакцины использовались клетки печени шимпанзе, предположительно содержавшие вирус, аналогичный ВИЧ. Одним из наиболее сильных аргументов в пользу данной гипотезы является факт, что вакцину испытывали как раз в тех районах Африки, где на сегодняшний день зарегистрирован самый высокий уровень инфицированности вирусом иммунодефицита.

#### **Признаки заболевания:**

- ✓ Навязчивый сухой кашель.
- ✓ Длительная, более трех месяцев, лихорадка (повышение температуры) непонятного происхождения.
- ✓ Увеличение лимфоузлов (кроме паховых).
- ✓ Резкое снижение веса.
- ✓ Длительная диарея.
- ✓ Частые головные боли, слабость, снижение памяти и работоспособности.
- ✓ Воспаление слизистой оболочки полости рта, беловатый налет, язвы.
- ✓ Необъяснимое снижение зрения и слепота.
- ✓ Потливость ночью.

#### **Стадии развития ВИЧ.**

##### *1. Инкубационный период ВИЧ-инфекции*

Сразу после проникновения вируса иммунодефицита человека в организм, в большинстве случаев, не происходит ничего необычного. У 30-

40% заразившихся может проявиться состояние, похожее на острую респираторную инфекцию. Такое состояние длится от 12 до 15 дней, после чего проходит, даже при отсутствии лечения. Но у большей части заразившихся не наблюдается вообще никаких проявлений.

Диагностика ВИЧ может быть только в том случае, когда организм вырабатывает достаточное количество антител (как правило, от 3 до 6 месяцев), то есть столько, чтобы тест-система смогла их обнаружить. Это период, когда вирус в организме уже есть, а антитела ещё не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами, называется период «окна». Обследование в этот период может показать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме

### *2. Стадия «Первичных проявлений»*

Эта стадия может проходить бессимптомно, либо сопровождаться лихорадкой, увеличением лимфатических узлов, стоматитом, пятнистой сыпью, фарингитом, диареей, увеличением селезенки, иногда явлениями энцефалита. Обычно длится от нескольких дней до 2 месяцев.

### *3. Латентная стадия*

Болезнь может ничем себя не проявлять, но ВИЧ продолжает размножаться (увеличивается концентрация ВИЧ в крови), и организм уже не в состоянии производить необходимое количество Т-лимфоцитов – их число медленно снижается. Латентная стадия может длиться от 2–3 до 20 и более лет, в среднем – 6–7 лет.

### *4. Стадия вторичных заболеваний*

За счет продолжающегося активного увеличения концентрации вируса в крови и снижения Т-лимфоцитов, у пациента начинают возникать разнообразные оппортунистические заболевания, которым уже не в состоянии противостоять иммунная система в силу быстро снижающегося числа Т-лимфоцитов.

### *5. Терминальная стадия (СПИД)*

Последняя и конечная стадия ВИЧ-инфекции. Число клеток-защитников (Т-лимфоцитов) достигает критически малого количества. Иммунная система больше не может сопротивляться инфекциям, вирусы и бактерии поражают жизненно важные органы, включая опорно-двигательный аппарат, систему дыхания, пищеварения, головной мозг. Человек умирает от оппортунистических заболеваний, которые принимают необратимый характер. Стадия СПИДа длится от 1 до 3 лет.

Лечение ВИЧ-инфекции и СПИДа становится все более успешным. В 1996 году стала применяться комбинированная противоретровирусная терапия, и жизнь ВИЧ-инфицированных и людей со СПИДом стала намного продолжительнее. Некоторые люди, у которых развился СПИД, могут прожить 10 лет и дольше. В настоящее время ВИЧ-инфекция перешла из разряда смертельных заболеваний в хронические.

## **4. Групповая дискуссия: "Что должны знать дети?"**

**Цель:** совместно с родителями выделить информацию, которую должны знать дети в отношении ВИЧ.

**Оборудование:** флипчарт, фломастеры, бумага и ручки для каждой группы.

*Ход дискуссии:* участникам предлагаетсяделиться на 3 группы и обсудить вопросы:

1. Какие существуют пути передачи ВИЧ?
2. ВИЧ не передается при?
3. Что нужно делать, чтобы не заразиться?

Родители (законные представители) в течение 10 минут записывают свои ответы на бумаге. Затем информация переносится на флипчарт для обсуждения, дополнения и резюмирования.

***Информация для ведущего:***

**1. Пути передачи ВИЧ:**

- переливание крови и использование донорских органов;
- при внутривенном употреблении наркотиков (через зараженные иглы, шприцы и другое оборудование, материалы);
- использование нестерильных игл и инструментов (педикюр, маникюр, татуаж, прокалывание ушей, пирсинг);
- беспорядочная половая жизнь: частая смена половых партнеров, незащищенный секс, случайные сексуальные связи;
- от больной матери к ребенку.

**2. ВИЧ не передается при:**

- при рукопожатии или объятиях;
- при поцелуе/через слюну;
- через пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды;
- через постельное белье;
- при совместном пользовании ванной, туалетом, в бассейне;
- через животных и укусы насекомых

**3. Что нужно делать, чтобы не заразиться?**

- придерживаться безопасного, ответственного сексуального поведения;
- соблюдать взаимную верность и уважение партнеров;
- отказаться от употребления наркотиков;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты – презервативами;
- использовать стерильные инструменты для косметических процедур (пирсинг, татуаж, маникюр, педикюр, прокалывание ушей);
- пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены.

*Вывод:* Важно чтобы родители научили ребенка принимать верные решения. Подросткам необходимо предоставить достоверные знания о ВИЧ/СПИД, взаимоотношениях мужчины и женщины, контрацепции. Риск инфицироваться ВИЧ для подростка вполне реален.

**5. Как построить разговор с ребенком о ВИЧ? Мозговой штурм.**

**Цель:** выстроить совместный алгоритм беседы о профилактике ВИЧ.

**Оборудование:** флипчарт, маркер.

*Ход обсуждения:* участникам предлагается совместно обсудить и составить общий алгоритм беседы на тему ВИЧ.

*Ведущий:* Мы с вами сейчас обсудили ту информацию, которую должны знать наши дети. А теперь, давайте вместе подумаем, как правильно подать информацию? Многие родители понимают важность своевременного предоставления информации, но в силу собственного опыта и воспитания, не всегда могут подобрать нужные слова, чтобы начать разговор. Давайте вместе подумаем, как начать разговор? (Ведущий заслушивает ответы участников, выстраивая их в определенный алгоритм):

Начать такой разговор достаточно сложно, поэтому обдумайте, что и как Вы хотите сказать Вашему ребенку. Данный алгоритм можно использовать, как образец для бесед на другие сложные темы.

***Информация для ведущего: Как построить беседу с ребенком?***

1) *Будьте открытыми к общению.* Проявляйте интерес к словам ребенка. Подросток должен знать, что может поговорить с родителями абсолютно на любую тему.

2) *Чем раньше, тем лучше!* Психологи рекомендуют уже с 7летнего возраста рассказывать детям о ВИЧ и СПИДе. В этом возрасте родители могут объяснить детям, что нужно остерегаться попадания чужой крови на поврежденную кожу и в глаза, что нельзя поднимать и трогать шприцы и иглы, найденные на улице; что нужно всегда следить, чтобы все медицинские уколы и инъекции были сделаны одноразовыми медицинскими инструментами, работниками в стерильных перчатках, с соблюдением всех санитарных норм. Если в 7 лет рассказать ребёнку о существовании этого заболевания, то в подростковом возрасте, нужно лишь будет дополнить информацию недостающими сведениями.

3) *Не избегайте сложных вопросов!* Нужно помнить, что ребенок живет не в вакууме. Он смотрит телевизор, общается с друзьями и получает самую разную, зачастую неверную информацию. Лучше обезопасить ребенка и предоставить ему достоверную информацию.

4) *Начинайте разговор сами!* Нет ничего страшного в том, чтобы заговорить с ребенком о СПИДе самостоятельно. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять.

5) *Не стесняйтесь разговоров о сексе!* Если Вы не дадите своему ребенку информацию, это сделают за Вас посторонние.

6) *Дети не слышат тех, кто их не слушает!* Ваш ребенок испытывает потребность во внимании. Чувствуя, что его внимательно слушают, ребенок начинает лучше к себе относиться. Если ребенок знает, насколько он важен для Вас, ему будет проще обратиться к Вам с вопросом.

7) *Главное условие любого разговора – это честность.* Разговор следует строить на доверии и взаимопонимании. Мы можем обсуждать или не обсуждать с ребенком детали определенных ситуаций, но не следует оставлять слишком большие пробелы в его представлениях. Не известно, каким образом дети восполняют свои знания.

8) *Терпение и труд, и еще раз терпение!* Часто нам кажется, что мы знаем, о чем ребенок хочет сказать, задолго до того, как он сформулирует предложение. Но не заканчивайте фразу за него, как бы вам этого не хотелось. Терпеливо слушая, мы позволяем ребенку думать самостоятельно и даем ему понять, что он достоин внимания.

9) *Повторенье – мать ученья!* Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка, помнит ли он ваш разговор. Это поможет Вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть. Не стоит ограничиваться одним конкретным разговором. Психологи считают, что лучше всего принимается на веру и усваивается та информация, которая поступила к подростку в ходе обсуждения.

10) *Информацию лучше давать дозированно и регулярно.* Лучше это делать ненавязчиво, в контексте каких-то событий, время от времени затрагивая важные темы. К примеру: «Я сегодня разговаривала с соседкой (учителем, знакомой, подругой) о такой-то проблеме. А что ты знаешь об этом?», или «Я сегодня смотрел фильм о такой-то проблеме, смысл фильма заключается в том-то. Давай обсудим».

11) *Учитывайте возраст ребенка!* Дайте ребенку информацию точную и подходящую для его возраста.

12) *Научите ребенка уважать себя!* Чем лучше ребенок относится к самому себе, тем меньше вероятность рискованного поведения!

13) *Безопасность ребенка – прежде всего!* Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа касается только представителей неких «групп риска» и совершенно не имеет никакого отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрассудкам стать угрозой безопасности Вашего ребенка.

*Ведущий:* Родителям важно знать:

- ✓ с кем дружит их ребенок, в каких компаниях бывает;
- ✓ кто его лучший друг или подруга;
- ✓ где проводит ребенок свободное время;
- ✓ какие у него увлечения и интересы.

Поводом для тревоги будет, если ваш ребенок:

- ✓ вам грубит, дерзит, уходит из дома, не ставя вас в известность;
- ✓ вам лжет;
- ✓ требует у вас деньги;
- ✓ становится зависимым от алкоголя;
- ✓ перестает с вами общаться и не реагирует на ваши требования;

*Вывод:* Помните: из любой самой трудной ситуации есть выход, надо только попытаться его найти.

## **6. Обратная связь.**

*Ведущий:* Подводя итог сегодняшнему собранию, хотелось бы получить обратную связь. Какая информация была для Вас полезной? Какую информацию Вы готовы применять уже сегодня? Остались ли какие-то

вопросы, на которые Вы не получили ответа? Сможете ли Вы побеседовать на эту тему с детьми?

Защитить детей от ВИЧ-инфекции можно, воспитав гармоничную личность, ответственно относящуюся к своему здоровью и поведению, имеющую четкую жизненную позицию и обладающую навыками безопасной жизнедеятельности. И ответственность за безопасное будущее наших детей лежит на нас, родителях.

Поскольку ВИЧ не вакциноуправляемое заболевание, то профилактика заключается в изменении поведения на менее рискованное. В этом отношении можно отнести ВИЧ-инфекцию к поведенческим болезням.

## Занятие 2 для подростков по теме: "Репродуктивное здоровье"<sup>1</sup>

Общее время проведения: 45-50 мин.

### План:

1. Приветствие (5 мин.)
2. Упражнение «Остров мечты» (15 мин.)
3. Мини-лекция (5 мин.)
4. Упражнение: "Какие факторы негативно влияют на репродуктивное здоровье?" Мозговой штурм. (15 мин.)
5. Упражнение: "Мне сегодня понравилось..." (5 мин.)
6. Подведение итогов (3 мин.)
7. Упражнение "Аплодисменты" (2 мин.)

**Цель:** формирование у обучающихся мотивации к сохранению репродуктивного здоровья.

### Задачи:

- повысить уровень информированности о сохранении репродуктивного здоровья;
- дать достоверную информацию и развеять существующие мифы об инфекциях, передающихся половым путём.

**Оборудование:** флипчарт, маркеры, бумага А; ручки по количеству участников.

### Предполагаемые результаты:

- формирование (уточнение, дополнение) системы представлений о здоровье, мотивах вступления во взаимоотношения, характере ответственности за свое поведение в отношениях с партнером;
- повышение уровня развития умений самостоятельно принимать решения с учетом оценки ситуации, высказывать собственную точку зрения с использованием аргументации.

### Ход занятия:

#### 1. Приветствие

**Цель:** знакомство, выяснение ожиданий участников.

*Ведущий:* Рады приветствовать вас на наших занятиях, где мы поговорим с вами о вашем здоровье, о существующих угрозах здоровью, об инфекциях, передающихся половым путем, и о том, как обезопасить себя от этих инфекций. Для начала предлагаю познакомиться, мы по очереди назовем свое имя и ответим на вопрос: что вы ждете от сегодняшнего занятия? (заслушиваются ответы обучающихся)

Ведущий предлагает обсудить правила тренинга.

#### Правила группы:

- ✓ Каждый имеет право на собственное мнение;

---

<sup>1</sup> Занятие проводится специалистами общего и дополнительного образования с приглашением специалистов сферы здравоохранения.

- ✓ Нельзя разглашать то, что узнал о личной жизни других участников на занятии (Конфиденциальность);
- ✓ В дискуссиях все говорят по очереди (правило правой руки);
- ✓ Не давать оценку другим участникам (Безоценочность);
- ✓ Каждый говорит сам за себя (Я-высказывание);
- ✓ 0:0 (без опозданий);
- ✓ Телефон (перевод телефона в режим вибро или без звука).

## **2. Упражнение "Остров мечты"**

**Цель:** способствовать осознанию взаимозависимости основных жизненных ценностей со здоровьем.

**Оборудование:** магнитно-маркерная доска, магниты, листы объявлений со словами "Богатство", "Слава", "Власть", "Любовь", "Здоровье", "Дружба", "Семья".

*Ведущий:* "Представьте, что на какое-то время вы попали на волшебный остров, где сбывается каждая мечта. Вы видите перед собой доску с необычными объявлениями, где каждый оторванный листик гарантирует осуществление мечты. Проблема лишь в том, что 1 человек может оторвать только 1 листик. Внимание! Дальнейшее пребывание на острове будет зависеть от того, какой выбор вы сделаете".

Участникам предлагается оторвать по 1 листику от 1 из объявлений. После того, как все сделают выбор, ведущий обращается к участникам: "Волшебный остров дал возможность каждому из вас остаться здесь еще на какое-то время, чтоб насладиться своей исполненной мечтой... Но неожиданно жители острова стали болеть, а врачи не могли подобрать лекарства, так как впервые столкнулись с такой болезнью. Новый недуг не касался только людей с крепким иммунитетом. Поднимите, пожалуйста, руки те, кто выбрал "здоровье".

- Здоровье – это не только состояние тела, но и ваше душевное благополучие, и умение жить в ладу с окружающим миром. Вы легко умеете справляться с трудностями и со стрессом, умеете следить за своим питанием и обладаете мощнейшим иммунитетом и выносливостью. Как бы ни была вас жизнь на острове, ваша исполненная мечта о здоровье, помогла вам прожить долгую и счастливую жизнь.

Ведущий просит по желанию поднять руки тех, кто выбрал карточки с мечтой о богатстве, славе, власти, любви, здоровье, дружбе и семье и прокомментировать свой выбор. В ходе обсуждения ведущий подводит участников к идее о том, что все жизненные ценности связаны со здоровьем.

- Как видите, щедрость острова почти во всех случаях оказалась обманчивой. Конечно, сами по себе мечты о славе, богатстве, власти, семье, друзьях и любви могут быть прекрасны. Трудности начинаются тогда, когда в погоне за своей мечтой мы забываем о других сферах своей жизни, в особенности о такой важной и нужной сфере как здоровье".

### ***Комментарий для ведущего.***

У подростков может вызвать возражения идея о том, что отсутствие здоровья может помешать любви и дружбе, так как эти ценности очень

значимы для подростков и воспринимаются ими идеализированно. В таком случае можно предложить участникам закрыть глаза и представить, что у них что-то сильно болит, они ограничены в движении, возможности выйти из дома, и предложить им ответить на вопрос: на что в такой ситуации направлены их мысли? Думают ли они о друзьях и любимом человеке или хотят быстрее избавиться от этого состояния? Даже в случае, если участники отвечают, что любовь и дружба остались на первом месте, это дает возможность повысить ощущение значимости здоровья как ценности. Не следует добиваться того, чтобы ценность здоровья была поставлена ими на первое место. После этой части следует предложить участникам встать и "стряхнуть" с себя те болезни и "негативные сценарии" из игры, которые они представляли, чтобы снять эмоциональное напряжение и избежать самовнушения.

*Вывод:* потеря здоровья является существенным препятствием на пути к достижению мечты; даже если человек достигает всего, и при этом, теряет здоровье по неосторожности, все остальные ценности померкнут. Обратимся к простому примеру: если вы чем-то отравились, у вас температура, болит живот, тошнит, постоянно хочется в туалет – вряд ли вы будете думать о чем-то другом кроме своей болезни. А если предположить, что это состояние продлится ни день или два, а предположим три-четыре года, готовы ли вы будете отдать все свое богатство и славу, чтобы стать снова здоровым? Нужно всегда заботиться о себе, любить себя и сохранять свое здоровье.

### **3. Мини-лекция**

**Цель:** повышение уровня информированности целевой группы по вопросам репродуктивного здоровья.

*Ход лекции:* Участникам показывается слайдовая презентация по теме «Репродуктивное здоровье». Объясняются основные принципы сохранения здоровья, приводятся данные ВОЗ по уровню репродуктивного здоровья в стране и рассказывается о функциях репродуктивного здоровья.

#### ***Информация для ведущего.***

Здоровье – одна из исключительных ценностей человеческой жизни. Здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом, которые в совокупности составляют одну систему здорового организма. Каждая разновидность здоровья несет в себе определенные особенности, благодаря которым можно определить, насколько здоров человек.

- Кто из вас знает, что такое репродуктивное здоровье? (заслушивает ответы) Неотъемлемой частью здоровья человека в широком смысле – является репродуктивное здоровье.

На биологическом уровне функционирования человека решаются две задачи – выжить и воспроизвести потомство. Вот как раз для воспроизведения потомства нужно репродуктивное здоровье.

Репродукция – от латинского *produco* – произвожу, воспроизведение. Простыми словами, это способность иметь детей.

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство потомства и гармонию психосексуальных отношений в семье. Репродукция является основополагающей функцией для любого живого организма.

Ухудшение репродуктивного здоровья отражается на показателях: рождаемости, младенческой смертности, заболеваемости беременных, бесплодии браков и т.д.

По данным ВОЗ за последние 20-30 лет бесплодные браки составляют 12-18% всех браков. Причиной бесплодного брака в 40-50 % случаев является патология репродуктивной системы одного из супругов, а в 5-10% случаев – патология у обоих супругов.

В процессе полового созревания действие гормонов вызывает появление полового влечения, но это совсем не означает готовность к половым отношениям. Кроме того, в подростковом возрасте возникает стремление доказать свою взрослость, что иногда может привести к рискованному малообдуманному поведению.

Молодые люди чаще начинают влюбляться, вступать в интимные отношения. Самое важное в интимных отношениях – это любовь, доверие и взаимная ответственность. Только в этом случае, интимные отношения приносят настоящее удовольствие. Интим не должен стать смыслом взаимоотношений влюбленных. Главное это взаимопонимание, уважение друг к другу, интерес к внутреннему миру любимого человека, нежность, проявление заботы.

Основу личного счастья каждого человека составляет семья, основанная на глубокой взаимной привязанности и уважении супругов. Вырабатывать же качества бережного отношения друг к другу необходимо начинать еще до брака, в период знакомства.

Репродуктивное здоровье – это неотъемлемая часть здоровья человека. Оно имеет большое значение, ведь благодаря здоровью репродуктивного уровня возможно продолжение рода. Относитесь с уважением к своему здоровью сейчас, ведь это залог счастливой семьи в будущем.

#### **4. Мозговой штурм: "Какие факторы негативно влияют на репродуктивное здоровье?"**

**Цель:** формирование ответственного отношения к репродуктивному здоровью, актуализация знаний.

**Оборудование:** флипчарт, маркер, листы А4, ручки.

*Ведущий:* делит учащихся на группы по 4-5 человек.

Группы получают задание обсудить и назвать факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Ответы учащихся записываются на флипчарте.

#### ***Информация для ведущего.***

- ✓ *Отсутствие полового воспитания подростков.* И как следствие, начало половой жизни в раннем возрасте. Человек должен подготовиться к физической близости морально, узнать о последствиях незащищенного полового акта, вреде абортов и пр.

- ✓ *Неправильное питание.*
- ✓ *Отсутствие качественного медицинского обслуживания в период беременности, родов и в послеродовом периоде*
- ✓ *Незащищенный секс* и как следствие – заражение инфекционными заболеваниями, передающихся половым путем (ИППП, ВИЧ\СПИД).
- ✓ *Опыт сексуального насилия*
- ✓ *Отсутствие доверительных отношений хотя бы с одним из родственников, кому можно рассказать о своих проблемах и переживаниях*
- ✓ *Отсутствие заботы о здоровье новорожденных и детей младшего возраста*
- ✓ *Условия жизни:* социальные, бытовые, экологические
- ✓ *Распространение порнографии (формирование ложных представлений о здоровых поло-ролевых отношениях и интимной близости)*
- ✓ *Эмоционально невыносимая психологическая атмосфера в семье*
- ✓ *Чрезмерное загрязнение окружающей среды*
- ✓ *Нарушение в гормональной системе*
- ✓ *Генетические патологии, передающиеся по наследству*

*Вывод:* Кризисная демографическая ситуация в стране во многом определяется низкими показателями репродуктивного здоровья молодежи.

Курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ, приводит к повреждению половых клеток, и влияет на репродуктивное здоровье молодых людей, гораздо сильнее, чем на взрослого человека, ввиду того, что организм подростка еще недостаточно окреп.

Каждый должен знать и соблюдать правила личной гигиены, регулярно посещать врачей для профилактического осмотра, заботиться о сохранении своего здоровья, вовремя обращать внимание на тревожные симптомы, не запускать болезни, уважать себя и своего партнера.

## **5. Упражнение "Мне сегодня понравилось..."**

**Цель:** получить обратную связь от участников.

Все участники по кругу отмечают то, что понравилось им в этом занятии, начиная с фразы: «Мне сегодня понравилось, что...».

## **6. Подведение итогов.**

*Ведущий:* каждый из нас должен заботиться о сохранении репродуктивного здоровья. Это важно для продолжения человеческого рода.

В идеале уровень репродуктивного здоровья оценивается по результатам репродуктивной функции – количеству состоявшихся зачатий и количеству своевременно родившихся детей при отсутствии каких-либо при этом искусственных ограничений. В современной жизни последние являются неизбежным, и поэтому реально репродуктивное здоровье рассматривается как результат сознательной регуляции человеком своей детородной функции.

Репродуктивная функция является центральной, вокруг которой строится организм человека. Воспроизводство здорового потомства – это цель существования любых живых организмов, даже бактерий. Необходимо оговориться, что человек всё же наиболее сложное из всех живых созданий и

волен контролировать подсознательные стремления. Однако игнорирование их существования обычно заканчивается различного рода психологическими патологиями, потому что рождение ребёнка – это основная задача организма, на решение которой направлены все сопутствующие физиологические и психосоциальные процессы. Берегите свое здоровье!

### **7. Упражнение "Аплодисменты"**

На этом наше занятие закончилось, мы с вами хорошо поработали, давайте поаплодируем друг другу.

## **Занятие 3 для подростков по теме: "Инфекции, Передающиеся Половым Путем"**

*Общее время проведения: 45 - 52 мин*

### **План:**

1. Упражнение "Я хочу" (5 мин.)
2. Групповое обсуждение. (10 мин.)
3. Упражнение "Собери картинку" (20 мин.)
4. Подведение итогов. Упражнение "Какой был тренинг?" (10 мин.)

**Оборудование:** магнитная доска или флипчарт, маркеры, карточки с названием заболеваний, магниты, карточки-картинки с изображением инфекций, разрезанные на части и сложенные в конверты, скотч, бумага формата А4, цветные карандаши.

**Цель:** повысить уровень информированности по ИППП, мотивировать подростков на сохранение репродуктивного здоровья.

### **Задачи:**

- ✓ выяснить исходный уровень информированности подростков по проблеме ИППП;
- ✓ дать достоверную информацию о путях передачи ИППП, о возможностях предотвращения инфицирования;
- ✓ способствовать формированию установки на здоровый образ жизни и ответственное партнерство.

**Предполагаемые результаты:** увеличение запаса знаний по проблемам ИППП.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение "Я хочу"**

**Цель:** помочь участникам лучше узнать друг друга.

Упражнение проводится по кругу.

*Ведущий:* Всем привет! Как ваше настроение? Сегодня у нас пройдет занятие по теме "Инфекции, передаваемые половым путем". Как обычно, мы будем работать с соблюдением установленных правил нашей группы. Но перед тем как мы перейдем к основной теме, давайте немного помечтаем.

Каждый поочередно говорит предложение, начинающееся со слов "Я хочу". Не стоит отвлекаться на споры и обсуждение по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро. Например: "Я хочу закончить учебу", "Я хочу жить в Сочи", "Я хочу получить высший балл в этой четверти по английскому".

*Вывод:* Желание каждого из нас уникально, и каким бы оно ни было оно вызывает уважение. Спасибо вам за то, что поделились своими желаниями. Давайте, пожелаем друг другу, чтобы все желания сбывались.

## 2. Групповое обсуждение

**Цель:** актуализация знаний участников.

**Ведущий:** Для начала, давайте обсудим:

- Слышали ли вы когда-нибудь об ИППП?
- Как проявляются ИППП?
- Как защитить себя от ИППП?

ИППП – инфекции, передающиеся половым путем (в литературе можно встретить аббревиатуру ЗППП – заболевания, передающиеся половым путем). Любые инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), влияют на репродуктивную функцию организма, ослабляют здоровье человека. В настоящее время известно всего около 30 ИППП. Заболеваемость некоторыми из них в популяции людей чрезвычайно высокая (до 80%). Известно также, что наличие ИППП примерно в 50 раз увеличивает риск инфицирования ВИЧ. Среди ИППП есть заболевания, которые передаются не только половым путем, но и контактно-бытовым, а также гематогенным (т.е. через кровь).

- Давайте перечислим ИППП, названия, которых вам известны:

- ✓ Сифилис,
- ✓ ВИЧ-инфекция,
- ✓ Гепатиты В и С,
- ✓ Трихомоноз,
- ✓ Гонорея,
- ✓ Уреаплазмоз,
- ✓ Микоплазмоз,
- ✓ Хламидиоз,
- ✓ Герпес,
- ✓ Папилломовирусная инфекция,
- ✓ Гарднереллез,
- ✓ Цитомегаловирус,
- ✓ Кандидоз или молочница,
- ✓ Венерическая лимфогранулема,
- ✓ Контагиозный моллюск

Часть инфекций имеет вирусную природу (ЦМВ, герпес, папилломатоз и кондиломатоз, гепатиты, ВИЧ и другие), грибковую (кандидоз), бактериальную (гонорея), или провоцируются простейшими микроорганизмами (уреаплазмоз, микоплазмоз и другие).

**Вопросы:** Какие способы передачи ИППП вы знаете? (Ведущий способы передачи инфекций показывает на слайде презентации)

### ***Информация для ведущего:***

**Половой путь.** Все перечисленные инфекции передаются половым путем и влияют на репродуктивное здоровье.

**От матери ребёнку.** ИППП передаются внутриутробно, в родах, во время кормления грудью. Очень важно сохранять репродуктивное здоровье девочкам, как будущим матерям.

*Гематогенный.* Возможность инфицирования может произойти в медицинских учреждениях. Каждый пациент может требовать применения одноразового инструментария. Это право предоставлено законом! При переливании недостаточно качественно проверенной крови.

Также существует возможность заражения при нанесении татуировки, пирсинге. Необходимо внимательно относиться к выбору салонов.

Высокий риск распространения этих инфекций среди потребителей инъекционных наркотиков.

*Бытовой путь.* Люди в быту могут заразиться некоторыми видами ИППП при несоблюдении правил гигиены, при ослабленном иммунитете. Трихомоноз, уреаплазмоз, гонорея и хламидиоз могут быть опасны в быту особенно для девочек до 7 лет, это связано с анатомическими особенностями строения их половых органов.

Общее использование постельного белья, предметов гигиены, санузлов.

При хорошем иммунитете можно избежать заражения бытовым путем. Даже такую опасную инфекцию, как хламидиоз, взрослые люди имеют возможность обойти стороной, купаясь в водоемах при большом скоплении народа. Именно поэтому половой путь передачи инфекции является самым распространённым.

### **3. Упражнение "Собери картинку"**

**Цель:** информирование участников о проблеме ИППП.

**Оборудование:** карточки-картинки с изображением инфекций, разрезанные на части (Приложение 7) и сложенные в конверты, скотч, флипчарт, маркеры.

#### **Ход упражнения**

Все участники разбиваются на семь групп, каждая группа получает конверт с разрезанной картинкой. Задача группы: собрать картинку, склеить ее скотчем, ознакомиться с информацией, изложенной с обратной стороны получившейся картинки. Затем каждая группа по очереди делает сообщение о том заболевании, которое она изучила.

Ведущий дополняет выступления участников и записывает на флипчарте: название заболевания, пути передачи, меры предохранения (отказ от сексуальных отношений или воздержание, презерватив).

*Вывод:* Коварность ИППП в том, что далеко не всегда эти болезни наглядно проявляют себя и в связи с этим часто переходят в хронические формы. Их особенность в том, что, вскоре после своего внешнего проявления, они становятся менее яркими и создается впечатление, что они утихают, притупляя бдительность, при этом болезнь продолжает развиваться, а человек продолжает заражать других. Необходимо быть очень внимательным к себе, чтобы вовремя обнаружить проявления заболевания.

#### **Информация для ведущего:**

**Гонорея** вызывается бактерией гонококком. Поражает гонококк не только мочеполовые органы, но и прямую кишку, слизистую оболочку рта, глотки и глаз. Это заболевание вызывает яркую симптоматику (особенно у мужчин), трудно не заметить отек и гнойно-желтые выделения из

мочеиспускательного канала. Проявления начинаются через 3-7 дней с момента заражения. В течение 10-14 дней жалобы исчезают даже без лечения, но это означает, что болезнь перешла в хроническую стадию. Кроме основных проявлений, могут наблюдаться боли в животе у женщин и в мошонке – у мужчин. Заражение возможно и при любом половом контакте.

**Сифилис.** Вызывается микробом бледная спирохета. Может проникать через поврежденную кожу и слизистые оболочки. В зависимости от вида сексуальной активности спирохета может внедриться куда угодно, в любые части тела. Заразиться можно даже при поцелуе, если у партнера шанкр (язвочка) во рту, не исключено заражение через мочалку, купальные принадлежности, полотенце. На месте проникновения спирохеты через 3-4 недели проявляется язвочка (твердый шанкр) – маленькая, круглая, совершенно безболезненная, с плотным основанием и очень заразная, так как на ее поверхности много спирохет. С этого момента человек становится заразным и остается таким до конца жизни, если не вылечится. Сифилис передается от матери к ребенку во время беременности.

**Герпес.** Вызывается вирусом простого герпеса, который может проявиться как на половых органах, так и на губах. На сегодняшний день известно более 8 типов герпес-вирусов человека. Для всех вирусов этой группы характерен сходный инфекционный процесс: при инфицировании ранее не болевшего человека происходит первичная инфекция, она может проявляться в манифестной форме (с выраженными клиническими симптомами), а также в латентной (стертой) или бессимптомной форме, что можно определить лишь впоследствии по появлению специфических антител. Заражение происходит один раз в жизни. Мелкие пузырьки, которые быстро вскрываются, оставляя болезненные ранки, проявляются через 2-10 дней после заражения. Пузырьки и неприятные ощущения пройдут в течение 1-2 недель, но вирус остается в организме, и как только защитные силы организма ослабнут, болезнь проявиться снова. Так как уничтожить сам вирус невозможно, лечение направлено на уменьшение боли и предотвращение рецидивов.

**Хламидиоз.** Вызывается бактериями хламидиями. Проявление этого заболевания чаще всего отсутствуют. Выделения при хламидиозе скудные, прозрачные, напоминающие клей. Хламидия может поражать не только мочеполовые органы, но и глаза, кишечник, органы дыхания. Хламидиоз приводит к бесплодию, как у мужчин, так и у женщин. Он – частая причина выкидышей. Беременная женщина может передать заболевания ребенку, что приводит к пневмонии, воспалению глаз, а у девочек – к врожденному хламидиозу мочеполовых органов. Хламидиоз очень трудно поддается лечению.

**Трихомониаз.** Вызывается одноклеточным простейшим паразитом – трихомонадой. Первые признаки заболевания проявляются в сроки от 4 дней до 3 недель после заражения. Обычно ярче проявляется трихомониаз у женщин, но довольно часто протекает без выраженных проявлений, как у женщин, так и у мужчин. Сильный зуд и раздражения в области

промежности, обильные пенистые выделения с неприятным запахом. Без специфического лечения выздоровление невозможно. Девочек до 5 лет могут заразить в быту при грубом нарушении правил гигиены.

**Остроконечные кондиломы.** Вызываются особым вирусом – вирусом папилломы. Проявление этой болезни похоже на бородавки. На слизистой половых органов и прилегающих участках кожи появляются бородавчатые разрастания цвета кожи. Эти нарастания быстро увеличиваются в размерах и в количестве, постепенно приобретая вид цветной капусты, или остаются плоскими и малозаметными. Признаки заболевания проявляются от нескольких недель до 9 месяцев с момента заражения. Так как у женщин кондиломы разрастаются во влагалище, обнаружить их может только врач. Кроме того, они разрастаются по наружным половым органам и промежности.

#### **4. Подведение итогов. Упражнение "Какой был тренинг?"**

**Цель:** актуализация пройденного материала.

**Материалы:** планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшеты и должна за 5 минут составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга. Затем каждая команда зачитывает, что у них получилось.

**Ведущий:** Сегодня вы получили много информации об ИППП, эти знания помогут вам делать более осознанный выбор в пользу своего здоровья. До следующей встречи.

## Занятие 4 для подростков по теме: "ВИЧ/СПИД – общие понятия"

Общее время проведения: 45 мин

### План:

1. Упражнение "Поздороваемся". (5 мин.)
2. Тест "Что вы знаете о ВИЧ?" (5 мин.)
3. Мини-лекция "ВИЧ". (5 мин.)
4. Упражнение "Тусовка". (5 мин.)
5. Упражнение "Степень риска". (15 мин.)
6. Вспомнить все (7 мин.)
7. Прощание. (3 мин.)

**Оборудование:** бланк с тестом №1, ручки, маркеры трех цветов (желтый, красный, зеленый), карточки с обозначением ситуаций риска заражения, клей-карандаш.

**Цель:** привлечь внимание подростков к проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД, формировать мотивацию к сохранению репродуктивного здоровья.

### Задачи:

- выяснить исходный уровень информированности подростков по теме;
- дать достоверную информацию о путях передачи ВИЧ, о возможностях предотвращения инфицирования;
- формировать ответственное отношение к репродуктивному здоровью, информировать подростков о важности выбора безопасной стратегии поведения;
- мотивировать к дальнейшему самостоятельному поиску достоверной информации о ВИЧ.

**Предполагаемые результаты:** увеличение запаса знаний по проблемам ВИЧ.

### Ход занятия.

#### 1. Упражнение "Поздороваемся"

**Цель:** снятие напряжения в группе, создание рабочего настроения.

*Ведущий:* В этом упражнении все надо делать очень быстро. Сначала вы все молча ходите по комнате, а по моему сигналу-хлопку очень быстро "здороваетесь" друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует "поздороваться", при этом каждый раз вам надо находить нового партнера.

И так: глазами... руками... плечами... ушами... коленями... пятками...

- Всем спасибо! Присаживайтесь.

#### 2. Тест "Что вы знаете о ВИЧ?"

**Цель:** выяснить исходный уровень информированности по проблеме ВИЧ.

**Оборудование:** бланк теста по количеству участников, ручки, планшеты (Приложение 2)

*Ход проведения:* Участникам предлагается заполнить бланк теста, самостоятельно сравнить с правильными ответами.

### **3. Мини-лекция "ВИЧ/СПИД"**

**Цель:** повысить информированность подростков по проблеме ВИЧ-инфекции, СПИДа.

*Ход лекции:* Ведущий с использованием слайдовой презентации рассказывает о ВИЧ, об основных способах передачи, о симптомах и признаках заражения, о гипотезах происхождения ВИЧ.

#### ***Информация для ведущего:***

На сегодняшний момент в России зарегистрировано почти 900 тысяч ВИЧ-инфицированных; однако, по некоторым оценкам, еще около 100 тысяч человек не знают о своем статусе. За 2018 год выявлено 86519 ВИЧ-инфицированных, из них 940 детей. Порядка 250 человек в день заражаются ВИЧ-инфекцией и около 100 человек в день погибают от ВИЧ-инфекции в России.

Наиболее значительно ВИЧ-инфекция в России в 2018-2019 годах распространяется в крупных городах.

Основной способ передачи – половой (57,5%) и болезнь быстро распространяется среди обычных граждан, так что в группе риска может оказаться каждый.

Репродуктивное здоровье – состояние полного физического, умственного и социального благополучия в производстве потомства и психосексуальных отношениях в семье.

ВИЧ – вирус иммунодефицита, который вызывает ВИЧ-инфекцию. А СПИД – синдром приобретенного иммунного дефицита – состояние организма, возникающее при терминальном развитии ВИЧ-инфекции (последняя стадия инфекционного процесса). ВИЧ живет и размножается только в организме человека.

При заражении ВИЧ большинство людей не испытывают никаких ощущений. Иногда спустя несколько недель после заражения развивается состояние, похожее на грипп (повышение температуры, появление высыпаний на коже, увеличение лимфатических узлов, понос). На протяжении долгих лет после инфицирования человека может чувствовать себя здоровым.

*Основные признаки заболевания:* навязчивый сухой кашель, лихорадка более 3 месяцев (повышение температуры) непонятного происхождения, увеличение лимфоузлов (кроме паховых), резкое снижение веса, длительная диарея, частые головные боли, слабость, снижение памяти и работоспособности, воспаление слизистой оболочки полости рта, беловатый налет, язвы, необъяснимое снижение зрения и слепота, потливость ночью.

То, что человек заразился вирусом, еще не означает, что у него СПИД. До того, как разовьется СПИД, обычно проходит много времени (в среднем 10-12 лет).

Вирус продолжает постепенно разрушать иммунную систему, снижается сопротивляемость организма к инфекциям. В определенный момент сопротивляемость организма становится настолько низкой, что у человека могут развиваться такие инфекционные болезни, которыми другие люди практически не болеют или болеют крайне редко. Эти болезни называются "оппортунистическими".

О СПИДе говорят в том случае, когда у человека, зараженного ВИЧ, появляются инфекционные заболевания, обусловленные неэффективной работой иммунной системы, разрушенной вирусом.

СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции.

### *Гипотезы происхождения ВИЧ.*

Существуют разные гипотезы о происхождении ВИЧ. Каждая из них имеет свое обоснование, но в научном мире все они продолжают оставаться лишь предположениями. Одна из первых гипотез гласит, что ВИЧ попал в кровь человека от шимпанзе. Другие исследователи утверждают, что ВИЧ появился достаточно давно, просто его описали только в 20 веке. Ряд исследователей утверждает, что вирус возник как следствие повышенного радиоактивного фона, который зарегистрирован в некоторых районах Африки, богатых залежами урана. Одна из последних версий, что вирус появился в начале 50-х годов двадцатого века вследствие ошибки ученых, работавших над созданием вакцины от полиомиелита.

Лечение ВИЧ-инфекции и СПИДа становится все более успешным. В 1996 году стала применяться комбинированная противоретровирусная терапия, и жизнь ВИЧ-инфицированных и людей со СПИДом стала намного продолжительнее. Некоторые люди, у которых развился СПИД, могут прожить 10 лет и дольше.

#### **4. Упражнение "Тусовка"**

**Цель:** дать группе представление о том, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция; объяснить, что здоровье человека во многом зависит от его поведения.

*Оборудование:* Для проведения игры необходимы стаканчики с водой каждому участнику, крахмал и йод.

**Важно!** Ведущий готовит это упражнение еще до появления на тренинге участников. Перед началом этого упражнения все должно быть готово: все стаканчики стоят на столе. А в одном из них находится крахмал (Важно, чтобы разбавленный крахмал не был виден и этот стакан ничем не отличался от других). Если у ведущего есть ассистент, то приготовить это упражнение можно непосредственно перед его началом, но тайно от участников. Группа не знает, в каком стаканчике крахмал, а ведущий вообще не говорит, что стаканчики чем-то отличаются друг от друга.

### **Инструкция:**

1. *Ведущий:* Для закрепления практического материала, мы с вами немного поиграем и подвигаемся. Сейчас каждый получит стаканчик с водой, которая символически обозначает кровь и другие жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ.

2. Представьте, что жидкость в этом стаканчике – это жидкость в вашем организме. Давайте сейчас мысленно перенесемся в другую реальность и станем участниками тусовки. А что люди делают на тусовке? Отдыхают и общаются. На нашей тусовке, все чувствуют и ведут себя очень свободно и раскованно. Чтобы вы не чувствовали себя скованно, представьте не себя, а кого-нибудь другого и сыграйте этого человека. Главное – следовать правилам нашей тусовки, раз вы на ней оказались.

3. Вы можете просто общаться друг с другом, либо "контактировать" с кем-то из участников тусовки. Контакт символизируется переливанием небольшого количества воды друг другу в стаканчики. Правила игры понятны? Тогда начнем. (Можно включить дискотечную музыку и по ее окончании завершить тусовку).

Через 3 минуты "тусовка" заканчивается, и все со своими стаканчиками садятся в круг.

*Ведущий:* Дело в том, что один из участников тусовки оказался ВИЧ-инфицированным, – в его стаканчике находится крахмал. Кто готов пройти тест на ВИЧ-инфекцию? Здесь ведущий должен объяснить, как важно знать, заражен ты или нет.

Для тех, кто подошел со своим стаканчиком, ведущий проводит тест – капает в воду йод и вода, в которой есть хоть немного крахмала, окрашивается в сине-фиолетовый цвет. Группа сразу увидит результат: крахмал был всего в одном стаканчике, а теперь – во многих.

### **Анализ упражнения:**

- Что вы ощутили, когда увидели «зараженный стаканчик» сине-фиолетовой водой?
- Что каждый мог сделать, чтобы этого не случилось?
- Какие у вас сейчас эмоции?
- Что необычного было в этой игре, а что показалось узнаваемым?
- Кто знает подобные тусовки?

Да, это было непростое упражнение. Мы увидели то, что происходит в нашем обществе. Вы видели, как просто ВИЧ-инфекция может попасть к нам и как беззащитны мы оказались перед ней? Сначала у нас был только один человек с ВИЧ, а теперь этим вирусом заражены практически все. Почему это произошло, и что мы могли сделать, чтобы избежать заражения? (ответы учащихся) Но так ли это на самом деле? Ходить или не ходить на такие тусовки – это ваш выбор, но дело не только в тусовках. Важно ваше поведение. Ведь опасность чаще всего подстерегает там, где нам хорошо и

где мы теряем контроль над собой. Давайте разберемся, что это за опасность – ВИЧ и СПИД.

#### **4. Упражнение "Степень риска"**

**Цель:** информировать участников о путях заражения ВИЧ-инфекцией, сформировать толерантное отношение у подростков к людям, живущим с ВИЧ/СПИД

**Оборудование:** флипчарт, маркеры 3-х цветов (красный, желтый, зеленый), карточки с обозначением ситуаций риска заражения (Приложение 3), клей-карандаш.

*Ведущий:* На флипчарте три колонки с надписями: "Высокий риск", "Риск отсутствует", "Небольшой риск". Сейчас я предлагаю вам разбиться на три группы. (Деление на группы) Перед вами карточки с описанием ситуаций, вам необходимо оценить степень риска в каждой жизненной ситуации и прикрепить карточку под соответствующей надписью: «ситуации высокого риска заражения», «небольшого риска» и «безопасные ситуации», объясняя свой выбор. Вы можете посоветоваться в течение 3-х минут, затем выходит по одному представителю от группы по очереди, зачитывает ситуацию и крепит листок с ней к соответствующей степени риска.

*Вопросы для обсуждения:*

- После того, как мы разобрали ситуации возможного риска заражения ВИЧ инфекцией, изменилось ли ваше мнение по поводу отношения к ВИЧ-инфицированным? Каким образом?

- Прекратили бы вы общение со своими знакомыми, узнав, что они являются носителями вируса? Почему?

*Вывод:* Попав в рискованную ситуацию, мы можем вести себя по-разному: можем остановиться и избежать заражения, а можем идти дальше, руководствуясь принципом "нам уже все равно", "почему страдать должен только я один" или "авось пронесет".

#### **5. Вспомнить все**

**Оборудование:** листы и ручки по количеству участников

**Цель:** актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа.

Участники разбиваются на пары. Каждому выдается лист бумаги. Каждому участнику выдается лист бумаги и предлагается в течение 2 минут записать информацию, которая:

- была для них новой,
- лучше всего запомнилась,
- была полезна.

Далее участники обмениваются листами и читают выводы друг друга.

#### **6. Прощание**

Ведущий резюмирует информацию и отвечает на вопросы участников.

- Есть ли какие-то вопросы, которые бы вы хотели задать? (отвечает на вопросы) Спасибо за внимание! До следующей встречи!

## Занятие 5 для подростков по теме: "ВИЧ и наркотики"

Общее время проведения: 45 мин

### План:

1. Разминка "Снежный ком". (5-7 мин.)
2. Дискуссия. (10 мин.)
3. Мини-лекция. (5 мин.)
4. Игра "Жизнь с болезнью" (7 мин.)
5. Упражнение "Игра в палочки" (15 мин.)
6. Подведение итогов (5 мин.)

**Оборудование:** по 12 листков бумаги на каждого участника, ручки на каждого участника, 17 палочек (деревянные или пластмассовые).

**Цель:** формирование мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни.

### Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков по проблеме;
- дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления наркотических средств;
- проверить уровень усвоения информации.

**Предполагаемые результаты:** актуализация проблемы наркомании и осознание участниками важности принятия ответственных решений.

### Ход занятия:

#### 1. Разминка "Снежный ком"

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения, атмосферы искренности и доверия. Упражнение позволяет потренировать память, развивает фантазию и помогает снять напряжение.

*Ведущий:* Участник сидят полукругом. Первый участник называет своё имя и любое слово-ассоциацию (существительное, прилагательное, глагол) на первую букву своего имени (например, Марина – море); второй – имя первого и свою ассоциацию, затем свое имя и свою ассоциацию, третий – имена и ассоциации первого и второго, потом свои и т.д., пока круг не замкнется.

#### 2. Дискуссия

**Цель:** выяснить уровень знаний подростков по проблеме наркомании.

*Ведущий:* Наша сегодняшняя беседа связана с актуальной проблемой современной молодежи – это наркомания. Для начала попытаемся ответить на следующие вопросы:

- ✓ Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- ✓ Какой вред здоровью наносят наркотики?
- ✓ Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- ✓ Насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
- ✓ Как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?

- ✓ Как связаны ВИЧ и наркотики?
- ✓ Как можно заразиться ВИЧ в среде наркозависимых?

*Вывод:* Сегодня предложение употребить наркотики может получить каждый, но далеко не все согласится ради сомнительного удовольствия поступиться своими жизненными ценностями: здоровьем, друзьями, семьей, любимым человеком и увлечениями. Выбор за каждым из нас!

Вы уже владеете определенными знаниями по этой проблеме, можете дополнить их из достоверных источников и не поддаваться обманчивым предложениям.

### **3. Мини-лекция**

**Цель:** предоставить достоверную информацию о последствиях употребления наркотиков, мотивировать подростков на безопасное поведение.

Ведущий с использованием слайдовой презентации рассказывает:

- о проблеме наркомании,
- о вреде для организма и последствиях употребления наркотиков,
- об угрозе заражения ВИЧ и необходимости нести ответственность за собственную жизнь и здоровье.

Рекомендуем заранее ознакомиться с материалом по теме и представить его в доступной форме с соблюдением этических норм и принципов, чтобы не травмировать подростков. Для ведущего приведена более полная информация, чтобы он мог ответить на вопросы обучающихся.

#### ***Информация для ведущего***

ВИЧ-инфицированные наркоманы – не редкость. Согласно статистическим данным каждый второй человек с подобным образом жизни является носителем ВИЧ. А это значит, что каждый из тех, кто еще не столкнулся с этой проблемой, рискует узнать о ней не понаслышке.

Наркомания, алкоголизм и СПИД наравне с беспорядочными половыми связями представляют реальную угрозу для миллионов людей во всем мире. Каким образом связаны ВИЧ и наркотики? Процедура введения препарата в вену должна производиться только в стерильных условиях. Проблема наркомании и СПИДа заключается в том, что никаких мер предосторожности в этой среде не соблюдают. Стерильные одноразовые шприцы используются, но очень быстро превращаются во многоразовые. ВИЧ-инфекция и наркомания тесно взаимосвязаны именно по этой причине. Для того чтобы произошло инфицирование, клетки вируса должны попасть либо на слизистую, либо непосредственно в кровоток.

Обычно употребление наркотиков начинается из любопытства или в поисках новых ощущений. Человеку хочется испытать неизведанное. Нередко пробуют наркотики "за компанию", чтобы не показаться "белой вороной". Некоторые пытаются с помощью наркотика уйти от проблем, переживаний, из реального мира. К сожалению, принимая свой первый наркотик, никто полностью не осознает всей тяжести и трагичности последствий.

Как правило, первый прием наркотиков происходит под влиянием более опытных потребителей ПАВ. Почти всем подросткам предлагают алкоголь или наркотики, и не каждый способен отказаться.

Наркотики – это вещества, которые изменяют состояние психики человека: эмоции, сознание, восприятие окружающего мира, поведение.

Всем людям, принимающим наркотики, грозит психическая и физическая зависимость.

#### **Признаки зависимости:**

- ✓ Сильное, неодолимое желание принять наркотик.
- ✓ Необходимость постоянно повышать дозу для достижения прежнего эффекта.
- ✓ Появление психического и физического дискомфорта при отсутствии данного вещества или использование других веществ для снятия дискомфорта.
- ✓ Прогрессирующее сужение интересов в пользу употребления наркотика.
- ✓ Продолжение приема наркотика, несмотря на очевидные вредные последствия.
- ✓ Потеря способности контролировать дозу принимаемого вещества и ситуацию, связанную с его употреблением.

***Даже однократный прием наркотика может привести к тяжелым последствиям!***

#### **Последствия однократного не медицинского употребления наркотика:**

- ✓ Передозировка и смерть от остановки дыхания и остановки сердца, тяжелое повреждение головного мозга и печени.
- ✓ Аллергические реакции вплоть до смертельного исхода.
- ✓ Развитие психической зависимости.
- ✓ Обострение хронических заболеваний.
- ✓ Высокий риск заражения ВИЧ и гепатитом (при внутривенном употреблении).
- ✓ Проблемы с Законом.

#### **Последствия длительного применения наркотических веществ:**

- ✓ Потери социальных связей (проблемы с учебой, работой, потеря друзей, семьи и т.д.).
- ✓ Постоянные проблемы с Законом.
- ✓ Изменение личности вплоть до слабоумия.
- ✓ Психическая и физическая зависимость.
- ✓ Развитие хронических заболеваний (туберкулез, нарушение функций печени, почек, сердца, снижение иммунитета и т.д.).
- ✓ Высокий риск заражения ВИЧ, гепатитом, инфекциями, передаваемыми половым путем.
- ✓ Влияние на ребенка (высокий риск пороков развития у потомства).
- ✓ Смерть от передозировки.

Наркомания – это тяжелое хроническое заболевание. Влечение к наркотику может сохраняться на протяжении всей жизни. Лечение

наркомании – длительный и сложный процесс. Лишь единицам удается преодолеть зависимость от наркотиков. Лучший способ избежать опасности – не пробовать их никогда.

#### **4. Игра "Жизнь с болезнью"**

**Цель:** дать участникам возможность прочувствовать последствия, к которым приводит употребление ПАВ.

**Оборудование:** по 12 листков бумаги и ручка на каждого участника

**Ведущий:** Я раздаю вам карточки, на которых вы записываете:

- на первых трёх – по любимому блюду;
- на следующих трёх листочках – ваши любимые занятия, хобби;
- на следующих трёх листочках – вы пишете 3 свои заветные мечты;
- на последних трёх – имена трёх самых близких вам людей.

Теперь вы должны лишиться одного блюда, любимого занятия, одной мечты и любимого человека, и вы отдаёте их мне. А теперь вы должны сделать ещё один выбор и отдать мне ещё по одному блюду, занятию, мечте и человеку. Теперь вы можете посмотреть, что у вас осталось, и это я забираю у вас сам (собирает листочки). Ведущий предлагает поделиться своими переживаниями участникам.

**Рефлексия:** Плата за употребление наркотиков очень высока: ты лишаешься любимых занятий, перешагиваешь через дорогих и близких твоему сердцу людей, и лишаешься мечты, потому что полностью подчинен зависимости. А потом ты уже не контролируешь свою жизнь, и наркотик отбирает всё. Это только игра, я надеюсь, что с вами это никогда не произойдет.

\*Требуется очень бережно проводить рефлексия

#### **5. Упражнение "Игра в палочки"**

**Цель:** формировать ответственное отношение к собственному здоровью.

**Инструкция:** Ведущий стоит по одну сторону стола, а подгруппа – по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек.

Сейчас мы с вами сыграем в одну игру. Играть будем так: с одной стороны стола – я, а с другой стороны – одна из подгрупп. Суть игры состоит в следующем: Между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.) За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя. Ваша цель – набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите –10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию +20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Посмотрим, какая подгруппа наберет больше всего баллов. Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков.

Тренер играет партию сначала с одной подгруппой, потом с другой, а потом заново. Новая партия начинается со слов: "Ваша команда готова

продолжить игру?". Суть игры в том, что тренер выигрывает ВСЕГДА, если соблюдать два правила:

1) Каждую партию начинает подгруппа или ее представитель.

2) В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки. Например, подгруппа взяла 2 палочки, тогда и тренер берет 2 палочки ( $2+2=4$ )

*Вывод (рефлексия):* подростки втягиваются в игру (по аналогии – в употребление наркотиков), ребята стремятся заработать баллы (также, как и увеличивается доза наркотиков), но они все время проигрывают, так как наркотики – это «игра», в которой нельзя выиграть. В итоге, больше баллов у той команды, которая перестала играть как можно раньше или вообще не играла. Игра заканчивается, когда все подгруппы сказали СТОП. После окончания игры, для подростков обязательно проводится параллель между игрой и принятием наркотиков.

**Главная мысль:** Наркотики – это "игра", в которой всегда есть выбор – начинать или нет, вовремя остановиться (до начала игры) или подчиниться правилам, диктуемым кем-то, и стать зависимым. В игре под названием "Наркотики" выиграть невозможно.

- Если бы вы знали, что вы не сможете выиграть, вы бы согласились играть?

В конце упражнения надо поаплодировать той подгруппе, которая набрала больше всего баллов.

## **6. Подведение итогов.**

**Цель:** подведение итогов, закрепление пройденного материала.

Ведущий узнает о том, что запомнилось больше всего из материалов занятия, отвечает на вопросы участников.

*Вывод:* Вы можете уберечь себя от этих проблем, если будете ответственно относиться к собственному здоровью.

## **Занятие 6 для подростков по теме: "ВИЧ и наркотики – формирование навыков ответственного поведения"**

*Общее время проведения: 47 - 49 мин*

### **План:**

1. Упражнение-разминка "Моя пара". (10 мин.)
2. Упражнение-игра "Сделай выбор". (7 мин.)
3. Ролевая игра "Отказ". (20 мин.)
4. Игра "Скажи жизни – Да!" (7 мин.)
5. Прощание. (2 мин.)

**Оборудование:** 3 листа бумаги А4 с надписями: "Верно", "Верно, но с оговоркой", "Неверно". Доска, мел (флипчарт, маркер); 5 карточек с напечатанным заданием – Приложение 4. Ватман, фломастеры/маркеры. Ромашки с надписью: "Я никогда не буду таким, потому что..." – на каждого участника, клей-карандаш.

**Цель:** мотивировать подростков на безопасное поведение.

### **Задачи:**

- сформировать у подростков навыки предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией, развить навыки принятия ответственных решений в ситуациях выбора;
- мотивировать к использованию полученных знаний и навыков в жизни, к самостоятельному информированию друзей и знакомых;
- проверить уровень усвоения информации и закрепления навыков.

**Предполагаемые результаты:** актуализация проблемы наркомании и ВИЧ, осознание участниками важности принятия ответственных решений.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение-разминка "Моя пара".**

**Цель:** определить показатель сплоченности группы.

Все участники группы должны молча, глазами найти себе пару. Ведущий дает для этого примерно полминуты, а затем произносит: «Рука!» Все участники должны мгновенно показать рукой на человека, который составляет с ним пару. Если оказывается, что несколько членов группы показывают на одного и того же человека, а у других участников нет пары, или кто-то не может найти себе партнера, опыт повторяется. Важен не столько сам результат, когда все участники объединяются в согласованные пары, сколько процесс. Реакция группы на «выпадение» одного или нескольких участников, которых никто не выбрал или которые никого не выбрали. Реакция участников, которым казалось, что они договорились с партнером о взаимном выборе, а тот выбрал кого-то другого и т. д.

Высший показатель сплоченности группы – ее мгновенная реакция на выбывание, исключение из своих рядов некоторых членов и ее

чувствительность к возникающему у участников тренинга ощущению отчужденности от группы.

## **2. Упражнение-игра "Сделай выбор"**

**Цель:** закрепление знаний о вреде ПАВ.

**Оборудование:** 3 листа бумаги А4 с надписями: ВЕРНО, НЕВЕРНО, ВЕРНО, НО С ОГОВОРКАМИ.

Ведущий зачитывает вопрос, в аудитории расклеены варианты ответов (верно, неверно, верно, но с оговорками). После озвучивания вопроса каждый должен сделать выбор, к какой табличке встать. Затем надо выслушать объяснения всех групп, почему они выбрали именно этот вариант ответа. И только после этого озвучить правильный ответ.

**Вопросы:**

- *Курительные смеси не приносят вреда и безопасны с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией.*

*Комментарий для ведущего: **верно, но с оговорками:** употребление курительных смесей, курение сигареты с веществом и даже передача ее по кругу, не может быть причиной заражения ВИЧ-инфекцией. Но они оказывают наркотическое действие, которое влияет на способность человека контролировать ситуацию, а значит, повышает риск совершения недопустимых ошибок в ситуациях, которые требуют от него взвешенного решения.*

- *Использование наркотиков помогает справиться с проблемами.*

*Комментарий для ведущего: **Неверно.** Это иллюзия. Человек лишь на время отключается от проблем, но проблемы при этом не решаются, а усугубляются, так как человек вдобавок наносит непоправимый вред своему здоровью.*

- *Человек с сильной волей может отказаться от наркотиков в любой момент.*

*Комментарий для ведущего: **Неверно.** Привыкание к наркотикам происходит незаметно. Человеку кажется, что он в любой момент может остановиться, в то время как физиологические механизмы привыкания уже включились. Человек становится наркозависимым.*

- *Неприлично спрашивать в поликлинике, одноразовый ли инструмент используют при инъекциях.*

*Комментарий для ведущего: **Неверно.** Это не только прилично, но и необходимо, если ты действительно заботаешься о своем здоровье. Только делать это нужно вежливо.*

*Ведущий:* вы молодцы, отлично справились с заданием, сейчас немного поиграем и закрепим с вами навыки отказа.

## **3. Ролевая игра "Отказ"**

**Цель:** отработать навыки поведения, позволяющие с наименьшим риском выходить из сложных ситуаций.

**Оборудование:** доска, мел (флипчарт, маркер); 5 карточек с напечатанным заданием.

*Ход игры:* Работа проводится в группах по 2-4 человека, каждой из них выдается ситуация (Приложение 4). В течение 5-7 минут необходимо придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После чего каждая группа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – "уговаривающего", другой – "отказывающегося".

Самые эффективные отказы записываются на доске/флипчарте.

*Ведущий:* какую роль сложнее было играть, уговаривающего или отказывающегося? Что было самым сложным? Что вы почувствовали, когда добились своего (когда вашу позицию приняли)?

- Всегда помните о том, что у вас есть выбор! И правильный выбор всегда в пользу своего здоровья!

#### **4. Игра "Скажи жизни – Да!"**

**Цель:** закрепление пройденного материала, формирование навыков ответственного поведения.

*Описание:* Участникам раздаются ромашки со словами "Я никогда не буду таким, потому, что..." (ребята пишут мотиваторы для себя). Каждому предлагается приклеить свою ромашку на флипчарт.

*Ведущий:* Скажите жизни – ДА! Жизнь – это ценный дар. Жизнь любит тех, кто любит её, и ценит тех, кто ценит её.

#### **5. Подведение итогов**

**Цель:** закрепление пройденного материала.

Ведущий делает общий вывод по занятию.

## **Занятие 7 для подростков по теме: "Думай о будущем – сохраняй здоровье!"**

*Общее время проведения: 45 мин.*

### **План:**

1. Упражнение-разминка: "Совместное сочинение". (5-10 мин.)
2. Тест: "Что Вы знаете о ВИЧ?". (5-10 мин.)
3. Просмотр мультфильма о СПИДе (16 мин.)
4. Упражнение: "История пловчихи". (10-15 мин.)
5. Прощание. (2 мин.)

**Оборудование:** тесты и ручки на всех участников, видеоролик.

**Цель:** подведение итогов, закрепление пройденного материала, развитие позитивного мышления, ответственного отношения к своему здоровью.

### Задачи:

- сформировать ответственное отношение к собственному здоровью;
- мотивировать к использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни, к самостоятельному информированию друзей и знакомых;
- проверить уровень усвоения информации и закрепления навыков.

**Предполагаемые результаты:** актуализация проблемы наркомании и ВИЧ, осознание участниками важности принятия ответственных решений.

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение-разминка: "Совместное сочинение".**

**Цель:** активизировать участников группы, создать положительный эмоциональный настрой.

**Материалы:** 3 листа А4, склеенные по ширине.

*Ведущий:* В качестве разминки мы сегодня будем писать групповое сочинение-сказку *о царевиче и неизлечимой болезни*. Каждый участник пишет по 1 предложению сказки, загибает свое предложение и передает следующему. В конце мы вместе прочитаем ваше произведение.

#### **2. Тест: "Что Вы знаете о ВИЧ?"**

**Цель:** закрепление пройденного материала, оценка эффективности курса.

*Ход упражнения:* участникам предлагается пройти повторно тест, который они проходили на одном из первых занятий, для того, чтобы сравнить результаты и закрепить пройденный материал.

*Ведущий:* В самом начале наших занятий, вы заполняли тест: «Что вы знаете о ВИЧ?», сейчас предлагаю ответить на те же вопросы, но уже с учетом полученных знаний и опыта.

#### **3. Просмотр видеоролика: "СПИД"**

**Цель:** закрепление пройденного материала

Видео о СПИДе: <https://ok.ru/video/1357776350>

*Рефлексия:* на протяжении занятий мы с вами говорили о ВИЧ/СПИДе. За это время, узнали гипотезы возникновения заболевания, причины и последствия, о связи наркомании и ВИЧ, и о том, как защитить свое здоровье. Остались ли какие-то невыясненные моменты? Вся ли информация вам понятна и доступна? (ведущий отвечает на вопросы)

#### **4. Упражнение: "История пловчихи".**

**Цель:** развитие позитивного мышления, ответственного отношения к своему здоровью.

**Оборудование:** список стремлений

*Ведущий:* В завершение мероприятия я хочу рассказать вам одну историю.

*- Одна пловчиха, решила переплыть самую бурную реку, чтоб попасть в книгу рекордов Гиннеса. Никто еще не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определенное число, собрались журналисты. На землю опустился сильный туман, но переносить мероприятие было невозможно. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Она старалась изо всех сил, но достигнув середины, подала знак, вытаскивать ее.*

*На следующий день спортсменка с легкостью преодолела бурную реку, на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил? На что девушка ответила – "Я не видела цели".*

Действительно, живя бесцельно человек, ничего не может добиться, он даже не знает, в какую сторону надо двигаться. Я предлагаю вам написать самостоятельно или выбрать из списка человеческих стремлений пять, которые важны для вас".

К чему стремятся люди в жизни.

- Качественное образование.
  - Хорошая работа и карьера.
  - Счастливая семья.
  - Слава.
  - Деньги, богатство.
  - Дружба.
  - Достижения в искусстве, музыке, спорте.
  - Уважение и восхищение окружающих.
  - Наука, как познание нового.
  - Хорошее здоровье.
  - Уверенность в себе и самоуважение.
  - Хорошая пища.
  - Красивая одежда, ювелирные украшения.
  - Власть и положение.
  - Хороший дом, квартира.
  - Сохранение жизни и природы на земле.
  - Счастье близких людей.
  - Благополучие государства.
- (Обсуждение и анализ выбранных ответов).

*Ведущий:* Не забывайте, что имея впереди цель, вы будете двигаться в нужном направлении. Не бойтесь мечтать и строить планы. Когда мечты становятся желаниями, желания превращаются в цели. Ставьте перед собой цели и добивайтесь их. У вас обязательно получится. Жизнь прекрасна, в ней столько интересного, что тратить свое драгоценное здоровье на вредные привычки, просто недопустимо.

#### **5. Подведение итогов:**

**Цель:** получение обратной связи от участников программы.

*Ведущий:* Вот и подошли к концу наши занятия, и мне бы хотелось узнать:

- Что нового вы для себя открыли?
- Что вам понравилось?
- Ваше отношение к собственному здоровью изменилось?
- Вам была полезна эта информация?
- Большое спасибо за внимание! Я надеюсь, наши занятия пойдут вам на пользу, и вы будете заботиться о собственном здоровье.

## Занятие 8 собрание для родителей и подростков по теме: "Здоровье наших детей в наших руках. Поговорим о ВИЧ?"

Общее время проведения: 50 мин

### План:

1. Вступление. (2 мин.)
2. Тест для родителей "Что Вы знаете о ВИЧ?" (повторно) (5-10 мин.)
3. Социальный видеоролик о ВИЧ. (3 мин.)
4. Упражнение "Знаешь ли ты меня?" (10-15мин.)
5. Игра "Сложный разговор" (20 мин.)
6. Упражнение "Добрые пожелания". (5 мин.)
7. Прощание. (2 мин.)

**Оборудование:** тесты и ручки на всех участников, видеоролик, флипчарт, маркер, приложение б.

**Цель:** подведение итогов, закрепление пройденного материала, развитие позитивного мышления, ответственного отношения к своему здоровью.

### Задачи:

- сформировать ответственное отношение к собственному здоровью;
- мотивировать к использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни, к самостоятельному информированию друзей и знакомых;
- проверить уровень усвоения информации и закрепления навыков.

**Предполагаемые результаты:** осознание участниками важности принятия ответственных решений.

*"Когда мне было 14 лет,  
мой отец был так глуп,  
что я с трудом переносил его.  
Когда мне исполнился 21 год,  
я был изумлён, как старик поумнел".  
Марк Твен*

*"Все, чем может помочь один  
человек другому, – это раскрыть  
перед ним правдиво и с любовью  
существование альтернативы"  
Эрих Фромм, американский психолог.*

### Ход занятия:

#### 1. Вступление

**Цель:** подведение итогов.

**Ведущий:** Семья – это важнейший фактор долголетия и здоровой жизни. Первые жизненные уроки ребенок получает в семье. Семья дает ребенку первые представления о добре и зле, формирует представления о нормах поведения в обществе. Именно эта модель будет определять дальнейшее поведение ребенка в социуме.

Ваши дети большие молодцы, они очень активные, интересующиеся, позитивные. Я думаю, что информация и навыки, которые они получили на наших занятиях, пригодится им не только при принятии правильного решения в сложной ситуации, но и в целом сформирует ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью своих близких.

## **2. Тест "Что вы знаете о ВИЧ?"**

**Цель:** подведение итогов, оценка эффективности программы.

*Ведущий:* уважаемые родители, предлагаем вам повторно пройти тест о ВИЧ. Это позволит нам посмотреть, насколько информация была понятной, доступной и легко усваиваемой:

*Ведущий:* Сегодняшняя молодежь достаточно рано вступает в сексуальные отношения:

5% - 12 лет,                    9,5% - 13 лет,  
19% - 14 лет,                27% - 15 лет.

Сексуальные знания молодежь получает:

- ✓ из фильмов – 72 %;
- ✓ на улице в компаниях – 47%,
- ✓ от друзей и подруг – 44%,
- ✓ от родителей – 12%,
- ✓ от педагогов – 1%.

Данная статистика говорит сама за себя. Но самое главное, о чем говорят представители лечебных учреждений, консультаций – все больные, независимо от своего возраста, говорят одну фразу: "Если бы я знал об этом раньше..."

Давайте не будем об этом молчать. Рядом с вами, рядом с вашим ребенком в реальной жизни может быть больной человек, он может стать членом вашей семьи, он может вместе с вами работать, жить на одной лестничной площадке. Нельзя отгородиться от реалий сегодняшней жизни. Нужно учиться жить в этом мире и учить этому своего подросткового ребенка.

## **3. Социальный видеоролик о ВИЧ**

**Цель:** актуализация знаний о ВИЧ.

*Ведущий:* предлагаю сейчас посмотреть видеоролик о ВИЧ, актуализировать знания, вспомнить еще раз пройденный материал.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=bYZA9UwXY6M&t=10s>

*Рефлексия:* мы с вами посмотрели видеоролик, в котором очень кратко дана вся необходимая информация по проблеме ВИЧ-инфекции. Эту информацию должны знать и родители, и дети. Но порой, родители откладывают разговор на тему ВИЧ, либо вообще не придают этой беседе значение. А для детей важно получить информацию из уст своих родителей, людей, которым они доверяют и на которых они могут полностью положиться. Доверие формируется не за один день. Его сложно заработать и легко потерять. Лучший способ восстановить (поддержать) доверие, это искренне интересоваться жизнью друг друга, общаться ежедневно на разные

темы, поддерживать друг друга и находить взаимопонимание. Следующее упражнение позволит вам увидеть, насколько хорошо вы друг друга знаете.

#### **4. Упражнение "Знаешь ли ты меня?"**

**Цель:** формировать доброжелательные и доверительные взаимоотношения между родителями и детьми.

*Ведущий:* Важно чтобы общение с ребёнком не сводилось к формальностям: "Что задавали на дом?", "Ты сегодня обедала?", "Как дела в школе?" Отлично, когда отношения родителей и детей строятся на взаимном интересе. Только в таких отношениях, можно помогать, направлять, воспитывать и развивать ребёнка. Это необходимо каждому ребенку для нормального взросления.

Сейчас предлагаю вам небольшой опросник. Этот тест вы проходите исключительно для себя и своего понимания ситуации. Вам не нужно будет разглашать результаты. Тест будет заполнять каждый: и родитель, и ребёнок. Тест для родителей состоит из двух частей: одна часть – вопросы о вашем ребёнке, вторая часть – вопросы о вас. Заполнять важно обе части. То же касается теста, который заполняют дети: сначала вы отвечаете на вопросы о том, как вы знаете своих родителей (родителя), потом отвечаете на вопросы о себе. Отвечайте честно, а потом сравните ответы. Вы сразу поймете, насколько вовлечены в жизнь друг друга. После того, как заполните тест, ту половину, которая касается вас – вы отдаете ребенку (родителю), а ту часть теста, которая касается ребёнка (родителя) – забираете себе. Результат будет общий на семью. За каждое совпадение ставите себе по 1 баллу (т.е. максимально можно набрать 10 баллов). Затем суммируете свои результаты и результаты ребёнка, и вы получаете общий результат на семью.

*Ведущий:* Доверие между родителями и детьми дает возможность в сложной ситуации найти поддержку, попросить совета, поделиться своими мыслями и чувствами, и совместно обсудить планы и важные вопросы. Не теряйте эту ниточку, которая вас связывает, которая делает вас семьей. Будьте ближе друг к другу.

#### **5. Игра "Сложный разговор"**

**Цель:** снять напряжение, акцентировать внимание на необходимости проведения бесед на темы, касающиеся здоровья.

*Ведущий:* Сейчас мы с вами немного поиграем. Нужно разделить на 2 команды: команда родителей и команда детей. Меняемся ролями, теперь ваши дети – это родители, а родители становятся детьми. Детям (которые родители) нужно рассказать в доступной форме своему ребенку-подростку о проблеме ВИЧ, о мерах профилактики.

Родители (которые теперь дети) – ваша задача, представить, что вы подростки (лучше всего представьте своего ребенка, изобразите его поведение), вы будете слушать, что вам говорят и вести себя так, как ведут себя ваши дети.

Можете посоветоваться, желательно увидеть несколько методов беседы.

*Обсуждение:* Сложно ли было начать разговор? Что было сложнее всего? Вы смогли посмотреть на себя со стороны? У вас появился

определенный алгоритм проведения бесед на сложные темы? Была ли информация понятна и доступна? Как вам такой опыт взаимодействия?

*Ведущий:* иногда бывает сложно начать разговор, подобрать правильные слова, нужный момент. Но главное помнить и понимать, что лучше сделать это самому, и не пускать ситуацию на самотек. Ребёнок рано или поздно найдет ответы на вопросы, и гораздо лучше, чтобы эти ответы были предоставлены из компетентных источников.

## **6. Упражнение "Добрые пожелания"**

**Цель:** сплочение детей и родителей, создание позитивного настроения.

**Оборудование:** заготовки сердечек с незаконченными предложениями (Приложение 6), ручки по количеству участников.

*Ведущий:* Все мы знаем, как целительны и полны энергии добрые слова, особенно если эти слова произнесены из уст родных и близких нам людей. Каждый из нас и взрослый, и ребёнок ждет этих слов, они нас окрыляют, делают нас сильнее, обладают целительными свойствами. Предлагаю вам сейчас обменяться добрыми словами, пожеланиями, признаниями в любви. Для этого я вам раздам заготовки в виде сердец, и вам надо будет закончить предложения (можно написать свои).

*Инструкция:* Детям и родителям раздаются вырезанные из бумаги сердечки с незаконченными предложениями. Участникам предлагается закончить предложение и подарить свои сердечки друг другу.

*Ведущий:* Я буду надеяться, что это станет доброй традицией вашей семьи. Каждый раз, как кому то становится плохо, вы можете сделать своими руками такое же сердце добрых пожеланий (добрых слов). Любите друг друга, заботьтесь друг о друге, и всегда помните, что семья – это ваша поддержка, надежный тыл, крепость, здесь вам всегда рады.

## **7. Подведение итогов**

*Ведущий:* в заключение мне хотелось бы вам рассказать притчу:

*Был в древности один мудрец. У него было много последователей, многие у него учились.*

*И вот, как-то раз, два его ученика поспорили между собой. Один утверждал, что сможет задать мудрецу такой вопрос, который поставит его в тупик. Второй сказал, что это невозможно.*

*Ранним утром первый ученик пошел в поле и поймал там прекрасную маленькую бабочку. Зажал ее в ладонях так, чтобы не было ее видно.*

*Придумал он хитростью одолеть учителя: "Я спрошу у него, жива ли бабочка, что в моих ладонях. Если он скажет, нет, то я разожму ладони, и она взлетит. Если же скажет да, то я раздавлю ее, и, открыв ладони, он увидит лишь ее безжизненное тельце. Так он попадет в неловкую ситуацию, а я выиграю спор". Пришел к своему мудрецу-учителю ученик и в присутствии всех спросил его:*

*- Учитель, мертва или жива бабочка в моих ладонях?*

*- Все в твоих руках... "*

Уважаемые родители: Ваши дети в ваших руках!

Дорогие ребята, Ваша жизнь в Ваших руках!

## Список использованной литературы:

1. Актуальные вопросы эпидемиологического изучения проблем ВИЧ у лиц старшего возраста // Вопросы экономики и управления для руководителей здравоохранения № 2. - С. 63-64.
2. Актуальные проблемы морфологической диагностики и патоморфоз ВИЧ-инфекции // Архив патологии № 2. - С. 26-30.
3. Актуальные проблемы профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку / Приоритетный нац. проект в сфере здравоохранения «Профилактика ВИЧ-инфекций, гепатитов В и С, выявление и лечения больных». - М.: [б. и.], 20с.
4. Анализ причин летальных исходов больных ВИЧ-инфекцией в Российской Федерации // Эпидемиология и инфекционные болезни № 3. - С. 19-22.
5. Белозеров, Е. С. ВИЧ-инфекция [Текст] / - Элиста : АПП «Джангар», 20с.
6. Белоусова, А. К. Инфекционные болезни с курсом ВИЧ-инфекции и эпидемиологии: учеб./под ред. . - Ростов н/Д : Феникс, 20с.
7. ВИЧ-инфекция и СПИД / гл. ред.; Федер. науч. - метод. центр по профилактике и борьбе со СПИДом. - М. : ГЕОТАР - Медиа, 20с. : табл. - Библиогр. в конце глав. - Алф. указ.: с. 114.
8. ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение / под общ. ред. . - М. : ГЭОТАР-МЕД, 20с.
9. Голиусов, А. Т. Проблемы оптимизации законодательства в сфере предупреждения распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека // Журнал микробиологии, эпидемиологии и иммунобиологии № 3. - С. 14-17.
10. Зуева, Л. П. Эпидемиология: учеб. / - СПб : ФОЛИАНТ, 20с.
11. Игонин, А. Л. Злоупотребление психоактивными веществами и ВИЧ-инфекция: курс лекций / Министерство здравоохранения и социального развития РФ, ФГУ - М., 20с.
12. Исследование состояния знаний, отношения и поведения молодежи 10 регионов России в сфере репродуктивного здоровья и ВИЧ-инфекции // Профилактическая медицина № 4. - С. 27-32.
13. Казеннова, Е. В. Прогноз эффективности применения препарата Бевиримат для лечения ВИЧ-инфекции в России // Вопросы вирусологии № 3. - С. 37-41.
14. Косвенная оценка вероятности заражения ВИЧ-инфекцией на основе данных о последних эпизодах рискованного поведения // Здравоохранение Российской Федерации № 2. - С. 32-35.
15. Миляева, Ю. В. ВИЧ-инфекция: профилактика и лечение // Медицинская сестра № 2. - С. 33-35.
16. Моделирование ВИЧ-инфекции и других заразных заболеваний человека и оценка численности групп риска // Медицинская статистика и оргметодработа в учреждениях здравоохранения № 7. - С. 32-39.

17. Мониторинг и оценка мероприятий по профилактике передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку на территориях Российской Федерации в годах: информ. бюл. / Минздравсоцразвития РФ, Респ. клиническая инфекционная больница Минздравсоцразвития РФ - науч.-практ. центр профилактики и лечения ВИЧ-инфекции у беременных женщин и детей. - СПб. : [б. и.], 20с.

18. Мухин, Н. А. ВИЧ - ассоциированная нефропатия: стратегия диагностики и лечения // Клиническая нефрология № 4. - С. 69-75.

19. Покровская, А. В. Факторы, влияющие на течение ВИЧ-инфекции // Эпидемиология и инфекционные болезни № 3. - С. 60-64.

20. Системы здравоохранения и проблемы инфекционных заболеваний. Опыт Европы и Латинской Америки / ред. R. Coker, R. Atun, M. McKee. - [б. м.] : [б. и.], 20с. : ил. - (Европейская обсерватория по системам и политике здравоохранения).

21. Социально значимые заболевания населения России в 2009 году: стат. мат. / Минздравсоцразвития РФ, Департамент развития мед. помощи и курортного дела, ФГУ «ЦНИИ организации и информатизации здравоохранения» Росздрава. - М. : [б. и.], 20с.

22. Справочник по диагностике и профилактике наиболее распространенных инфекционных и паразитарных болезней: для врачей общ. практики / Минздравсоцразвития, ГОУ ВПО СамГМУ. - Самара : [б. и.], 20с.

23. Стерн, С. От симптома к диагнозу: рук. для врачей / С. Стерн, А. Сайфу, Д. Олткорн. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 20с. : табл. - Предм. указ.: с. 792-810.

24. Эффективность антиретровирусной терапии ВИЧ-инфекции // Эпидемиология и инфекционные болезни № 3. - С. 31-35.

25. Яковлев, Н. А. Нейроспид. Неврологические расстройства при ВИЧ-инфекции / СПИДе: учеб. пособие - М. : МИА, 20с.

ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ,  
ДОСТИГШЕГО ВОЗРАСТА 15 ЛЕТ

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО полностью), обучающийся \_\_\_\_\_ (образовательная организация, класс, группа) \_\_\_\_\_ года рождения, добровольно даю согласие на участие в профилактических занятиях по ВИЧ/СПИД, направленных на предупреждение и распространение заболевания.

Я получил (а) объяснения о целях, задачах проведения занятий, о рассматриваемых на каждом занятии темах. Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся профилактических занятиях.

Я полностью удовлетворена (а) полученными сведениями.

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись, расшифровка

ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ РОДИТЕЛЯ  
(ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ) ОБУЧАЮЩЕГОСЯ,  
НЕ ДОСТИГШЕГО ВОЗРАСТА 15 ЛЕТ

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО полностью) – родитель (законный представитель) \_\_\_\_\_ (указать ФИО ребенка), \_\_\_\_\_ года рождения, обучающегося \_\_\_\_\_ (название образовательной организации, класс, группа) добровольно даю согласие на участие моего ребенка в профилактических занятиях по ВИЧ/СПИД, направленных на предупреждение и распространение заболевания.

Я получил (а) объяснения о цели взаимодействия педагога-психолога и моего ребенка, и длительности.

Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся проводимых профилактических мероприятий.

Я полностью удовлетворена (а) полученными сведениями.

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись, расшифровка

**Тест: "Что Вы знаете о ВИЧ?"**

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

*Каким источникам информации о ВИЧ-инфекции Вы склонны доверять в наибольшей степени?*

(отметить один источник)

Родители

- Буклеты, книги
- Специалисты (медики, учителя)
- Образовательные учреждения
- Друзья
- СМИ
- Интернет
- Другое \_\_\_\_\_

№ п/п	Утверждение	Верно	Неверно	Не знаю
1	ВИЧ-инфицированного человека можно узнать по внешнему виду (болезненность, вялость итп.)			
2	ВИЧ-инфекция может быть вылечена, если начать лечение рано			
3	ВИЧ содержится в крови, сперме, вагинальном секрете, грудном молоке			
4	ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка			
5	Можно заразиться ВИЧ через укус насекомого			
6	При отрицательных результатах теста на антитела к ВИЧ человек, тем не менее, может быть заражен			
7	ВИЧ-инфицированный человек может заразить другого, даже если не чувствует себя больным (даже если нет симптомов СПИДа)			
8	Человек может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом, ВИЧ-инфицированные люди не всегда выглядят больными			
9	Правильное использование презерватива предохраняет от заражения ВИЧ при половом акте			
10	Вазелин - хорошая смазка для презерватива			
11	Можно заразиться ВИЧ, если есть пищу, приготовленную ВИЧ-инфицированным человеком			
12	Все ВИЧ-инфицированные люди должны быть изолированы			
13	Безопасно использовать общие иглы с друзьями при прокалывании ушей, татуаже			
14	Женщины реже, чем мужчины заражаются ВИЧ			
15	Я бы избегал людей, в семьях которых есть больные СПИДом			

**Тест: "Что Вы знаете о ВИЧ?" (для ведущего)**

№ п/п	Утверждение	Верно	Неверно	Не знаю
1	ВИЧ-инфицированного человека можно узнать по внешнему виду (болезненность, вялость итп.)		+	
2	ВИЧ-инфекция может быть вылечена, если начать лечение рано		+	
3	ВИЧ содержится в крови, сперме, вагинальном секрете, грудном молоке	+		
4	ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка	+, если принимает АРВ		
5	Можно заразиться ВИЧ через укус насекомого		+	
6	При отрицательных результатах теста на антитела к ВИЧ человек, тем не менее, может быть заражен	+		
7	ВИЧ-инфицированный человек может заразить другого, даже если не чувствует себя больным (даже если нет симптомов СПИДа)	+		
8	Человек может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом, ВИЧ-инфицированные люди не всегда выглядят больными	+		
9	Правильное использование презерватива предохраняет от заражения ВИЧ при половом акте	+		
10	Вазелин - хорошая смазка для презерватива		+	
11	Можно заразиться ВИЧ, если есть пищу, приготовленную ВИЧ-инфицированным человеком		+	
12	Все ВИЧ-инфицированные люди должны быть изолированы		+	
13	Безопасно использовать общие иглы с друзьями при прокалывании ушей, татуаже		+	
14	Женщины реже, чем мужчины заражаются ВИЧ		+	
15	Я бы избегал людей, в семьях которых есть больные СПИДом		+	

За каждый правильный ответ поставьте (1), если вы ошиблись – (0). Суммируйте свои оценки. А теперь посмотрите, какому рейтингу этот показатель соответствует.

*Что означает ваш показатель?*

- 10 – У вас высокий уровень информированности о проблеме ВИЧ
- 8-9 – Хорошо! Вы на пути к тому, чтобы стать экспертом по СПИДу.
- 5-7 – Неплохо, но лучше освежить знания о ВИЧ.
- 3-4 – Вам важно актуализировать информацию о ВИЧ.
- 1-2 – Хорошо, что это только тест! В следующий раз у вас получится лучше.

## Занятие 4. Список ситуаций к упражнению "Степень риска":

Жизнь в браке	Незащищенный сексуальный контакт
Сексуальный контакт без презерватива	Использование общего шприца для введения наркотика
Посещение бани с человеком, живущим с ВИЧ	Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок, прокалывания ушей
Использование общей бритвы	Переливание крови с соблюдением правил забора, хранения и транспортировки крови
Переливание крови	Косметические процедуры, нанесение татуировок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне
Инъекции в лечебных учреждениях при соблюдении правил	Сдача крови при соблюдении правил
Пользование чужой зубной щеткой	Укус комара
Укусы животных	Использование общей посуды для приготовления пищи
Уход за больным СПИДом	Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком, прикосновения
Поездка в общественном транспорте вместе с ВИЧ-инфицированным	Поцелуй в щеку/губы
Посещение бассейна вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным учеником
Сексуальные контакты в наркотическом, алкогольном опьянении	Сексуальный контакт с потребителем наркотиков
Использование общественных туалетных комнат	Рукопожатие
Укус постельного клопа	Глубокий поцелуй
	Питье из общественных питьевых источников

1. Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "«за компанию»".
2. Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.
3. Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
4. Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие- то вещи.
5. Одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая- то вещь находится у тебя



Вопросы для ребенка

<p>1. Когда ты остаешься один (одна) дома, ты обычно....</p> <p>2. Твоего лучшего друга (подругу) зовут ...</p> <p>3. Твой самый любимый предмет в школе...</p> <p>4. Школьные предметы, которые ты терпеть не можешь, — это...</p> <p>5. Когда вырастешь, ты хотел(-а) бы стать...</p> <p>6. На ближайший день рождения ты хотел(-а) бы получить ...</p> <p>7. Больше всего ты боишься...</p> <p>8. Ты доверил(-а) бы свои тайны только одному человеку ...</p> <p>9. Твое любимое время года...</p> <p>10. Твой любимый киногерой...</p>	<p>1. Твоя(й) мама (папа) работает...</p> <p>2. Самое любимое летнее занятие твоей(го) мамы (папы)...</p> <p>3. Если ты получишь двойку за контрольную по математике, мама (папа)...</p> <p>4. Самое вкусное блюдо, которое готовит, твоя(й) мама(папа), это...</p> <p>5. Если ты принесешь бездомного котенка, мама (папа) ...</p> <p>6. Лучшую подругу(друга) твоей(го) мамы(папы) зовут...</p> <p>7. Обычно на завтрак мама(папа) ест...</p> <p>8. Телепрограмма, которую мама(папа) любит смотреть...</p> <p>9. Если ты предложишь маме(папе) яблоко, банан или виноград, она (он) выберет ...</p> <p>10. Чаще всего твоя(й) мама(папа) разговаривает по телефону с...</p>
--	--

### Вопросы для мамы(папы):

1. Оставаясь один, твой ребенок обычно ...	1. Вы работаете...
2. Лучшего друга (подругу) твоего ребенка зовут ...	2. Летом вы с большим удовольствием занимаетесь...
3. Самый любимый предмет в школе у ребенка – это...	3. Если ребенок получит двойку за контрольную по математике, вы...
4. Школьные предметы, которые он терпеть не может, — это...	4. Ваше коронное блюдо...
5. В будущем твой ребенок мечтает стать...	5. Если ребенок принес бездомного котенка, вы...
6. На ближайший день рождения он хочет получить...	6. Вашего лучшую(лучшего) подругу (друга) зовут...
7. Больше всего твой ребенок боится ...	7. Обычно на завтрак вы едите...
8. Кому твой ребенок готов доверить свои тайны...	8. Телепрограмма, которую вы любите смотреть...
9. Его любимое время года...	9. Если вам предложат на десерт яблоко, банан или виноград, вы выберете...
10. Любимый киногерой ребенка...	10. Чаще всего вы разговариваете по телефону с...

#### Результат:

##### • 0-5 баллов

Вы имеете туманное представление о жизни друг друга. Для сохранения контакта, больше проводите времени вместе, делитесь событиями и переживаниями прошедшего дня.

##### • 6-13 баллов

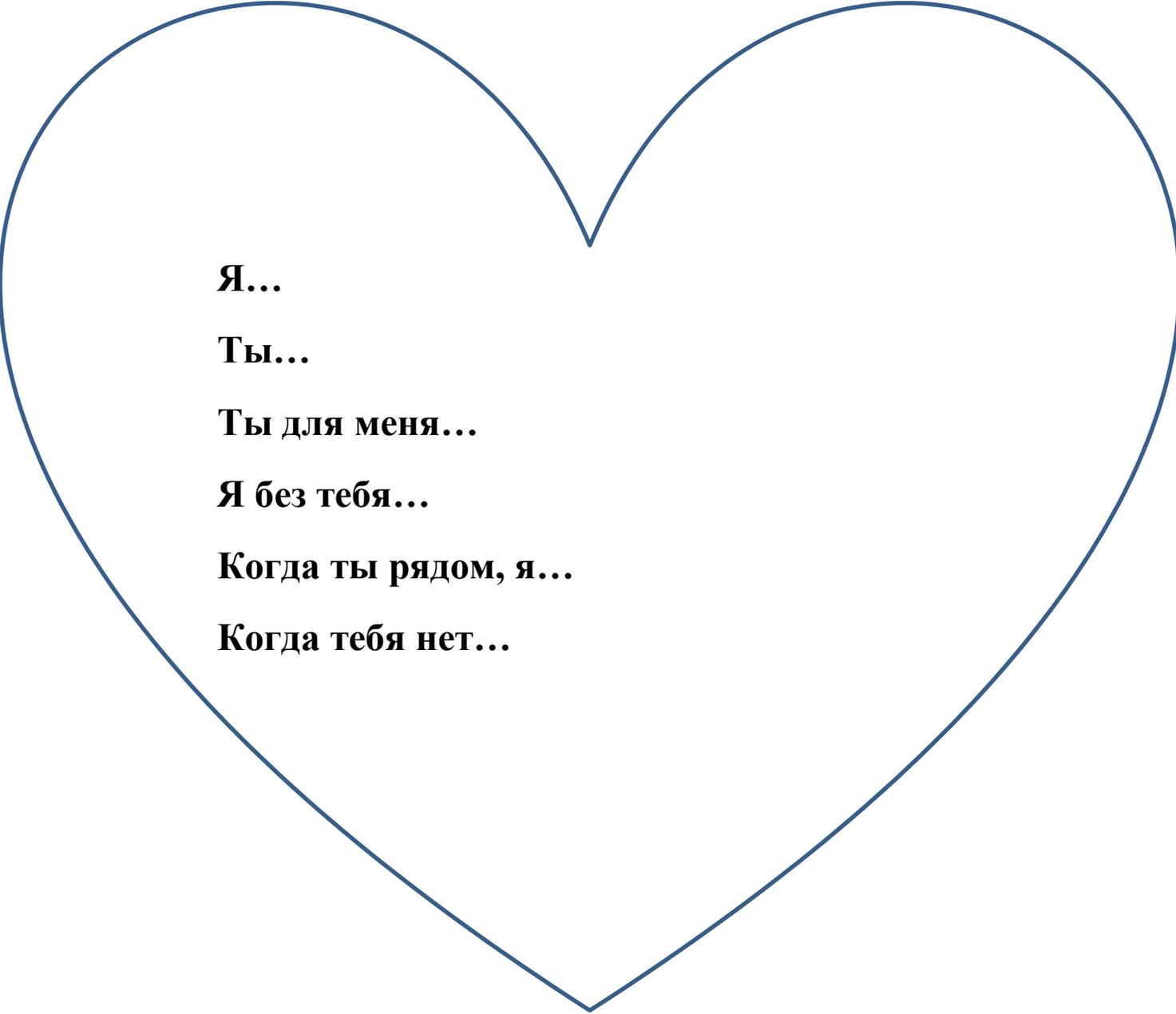
В чем-то вы хорошо знаете друг друга, а в чем-то совсем не знаете. Причиной может быть взаимное невмешательство в дела, интересы и проблемы друг друга. Важно сохранить контакт с ребенком, перераспределить время и включить в него обязательное общение с подростком.

##### • 14-17 баллов

Вы достаточно хорошо знаете друг друга. Лучшим способом наладить контакт является душевная беседа. Для начала покатайтесь вместе на роликах, поиграйте в «Монополию», сходите в кино.

##### • 18-20 баллов

Вы очень внимательны друг к другу и потому знаете, чем живет ваш близкий человек. Это ваша заслуга! Вы не пустили ваши отношения на самотек. Главное – не перегнуть палку, не стать мамой, которая хочет знать и контролировать все на свете. Признайте за ребенком право иметь свои секреты и не вмешиваться без надобности во внутреннюю жизнь ребенка. Иначе в какой-то момент отношения могут разладиться.



**Я...**

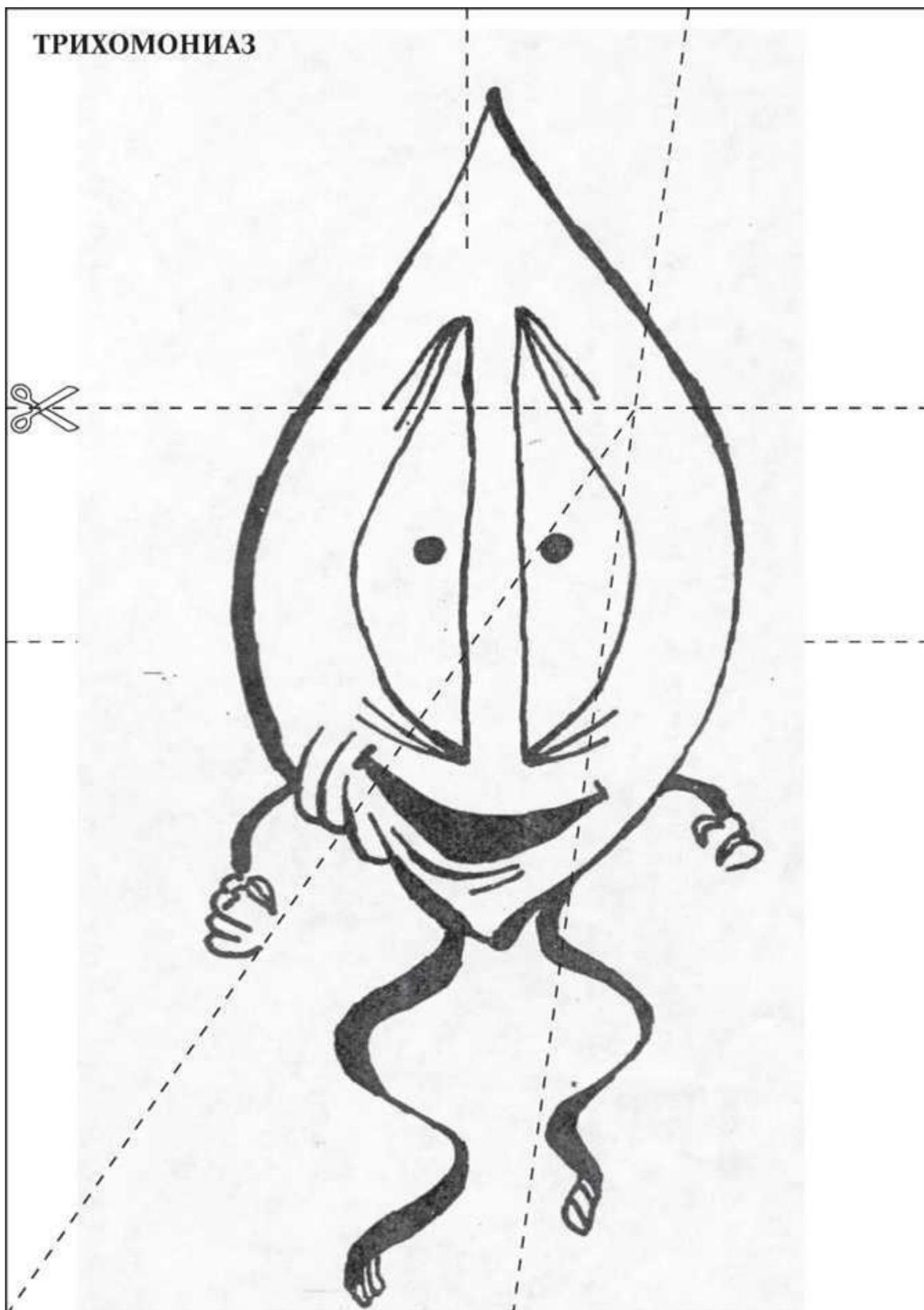
**Ты...**

**Ты для меня...**

**Я без тебя...**

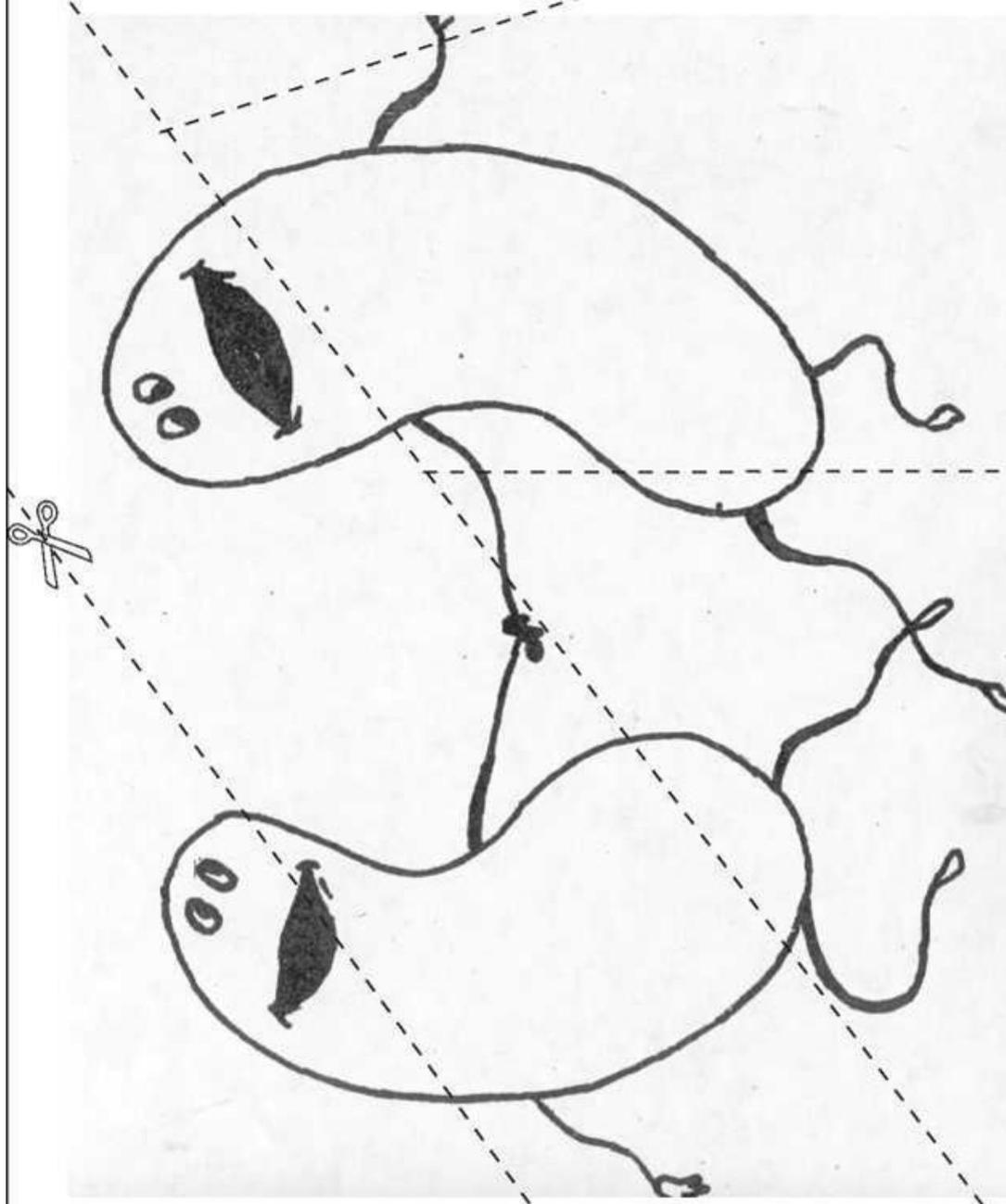
**Когда ты рядом, я...**

**Когда тебя нет...**



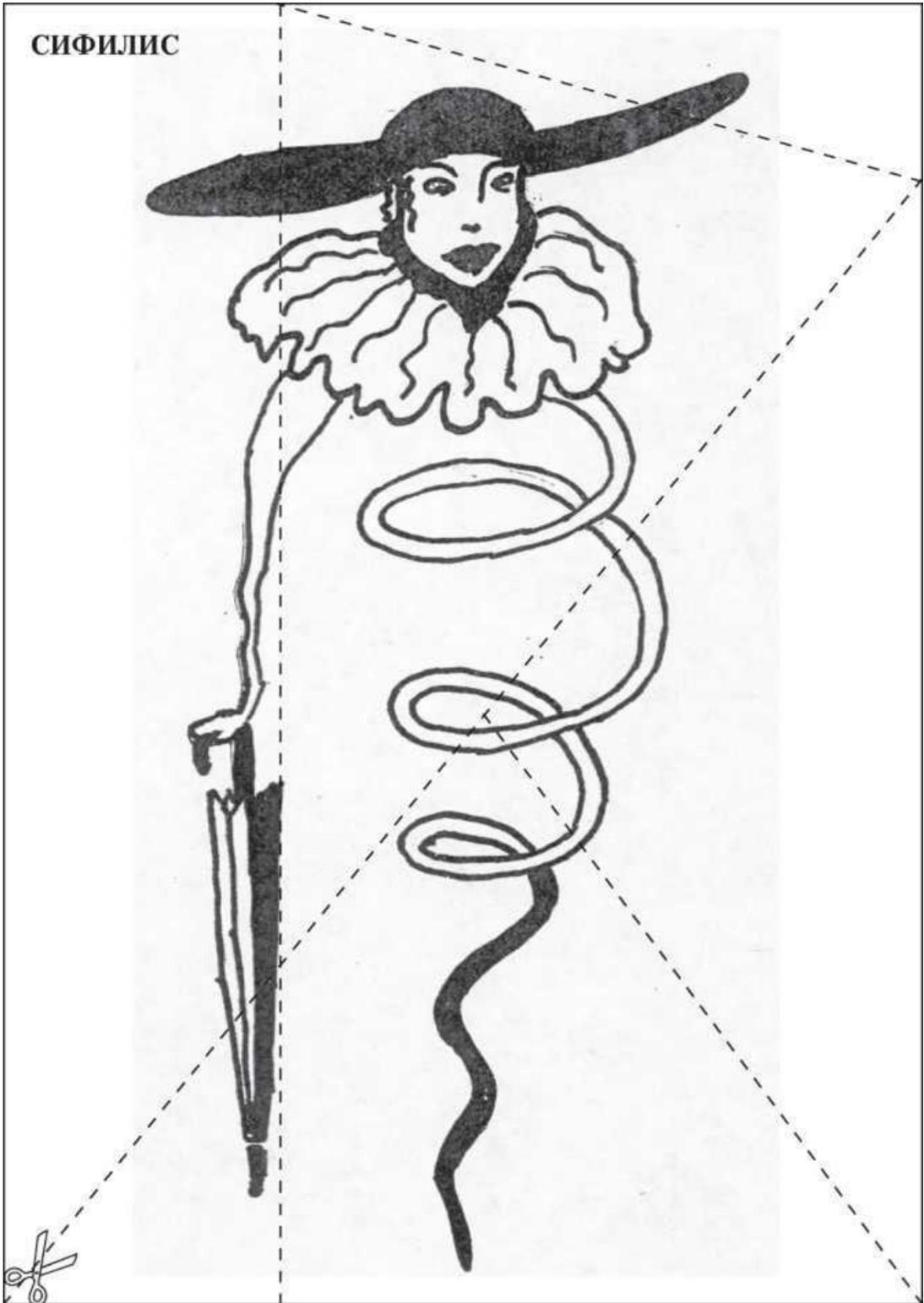
<p><b>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ</b></p> <p><i>Преимущественно половой.</i></p> <p><i>Для девочек до 5 лет - бытовой, через мочалки, бельё, медицинский инструмент и т.д.</i></p>	<p><b>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b></p> <p><i>От 4 дней до 3 недель.</i></p>	<p><b>СИМПТОМЫ</b></p> <p><i>Протекает без очевидных проявлений</i></p>
<p><b>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ</b></p> <p><i>Результаты специальных комплексных анализов выделений и крови.</i></p>	<p><b>ПОСЛЕДСТВИЯ</b></p> <p><i>Бесплодие.</i></p>	<p><b>ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ</b></p> <p><i>Зуд, жжение при мочеиспускании, возможны боли внизу живота</i></p>

ГОНОРЕЯ



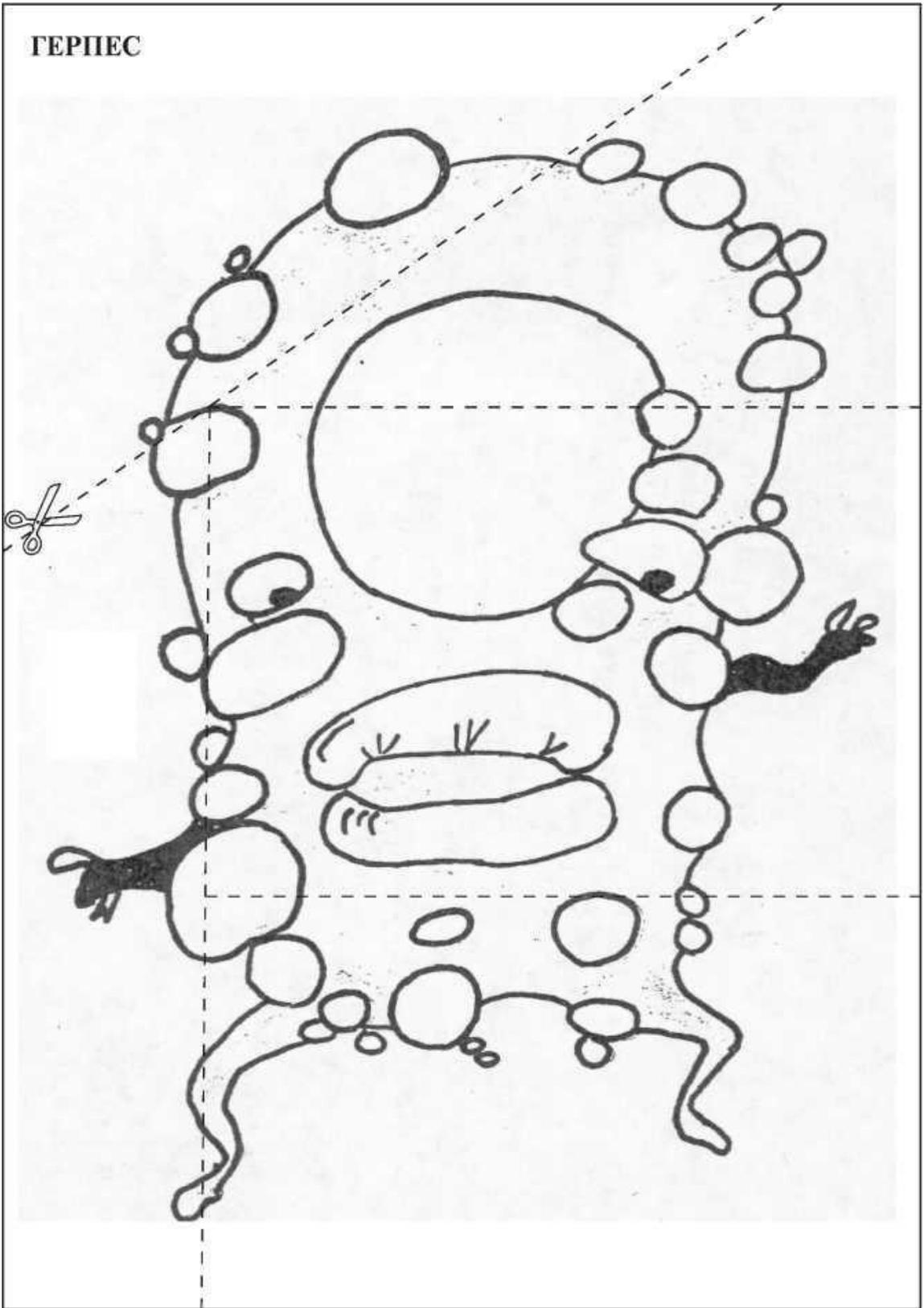
<p><b>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ</b></p> <p><i>Половой.</i></p> <p><i>Бытовой</i></p> <p><i>(для девочек до 5 лет).</i></p>	<p><b>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b></p> <p><i>3-7 дней с момента заражения.</i></p>	<p><b>СИМПТОМЫ</b></p> <p><i>Отёк слизистой половых органов,</i></p> <p><i>гнойные желто-зеленые выделения.</i></p>
<p><b>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ</b></p> <p><i>Результат специального анализа выделений.</i></p>	<p><b>ПОСЛЕДСТВИЯ</b></p> <p><i>Поражение внутренних органов мочеполовой системы.</i></p>	<p><b>ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ</b></p> <p><i>Боли режущего характера при мочеиспускании;</i></p> <p><i>боли в животе у женщин,</i></p> <p><i>боли в мошонке у мужчин.</i></p>

СИФИЛИС



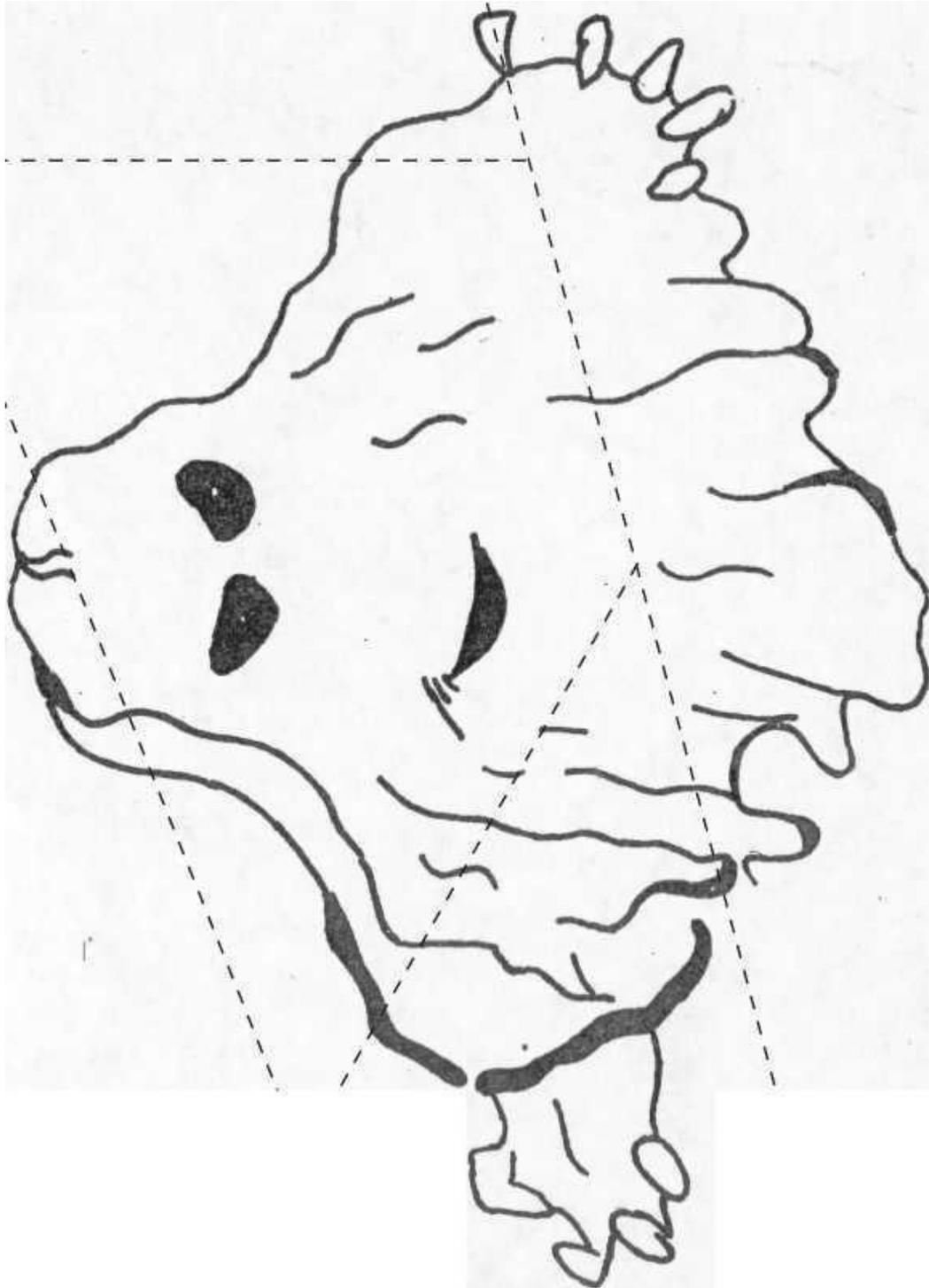
<p><b>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ</b></p> <p><i>Половой.</i></p> <p><i>Через кровь матери - к ребёнку.</i></p>	<p><b>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b></p> <p><i>3-4 недели.</i></p>	<p><b>СИМПТОМЫ</b></p> <p><i>Язва, недомогание.</i></p>
<p><b>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ</b></p> <p><i>Результат специального анализа крови.</i></p>	<p><b>ПОСЛЕДСТВИЯ</b></p> <p><i>Поражение костей, нервной системы, внутренних органов.</i></p>	<p><b>ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ</b></p> <p><i>Сыпь на теле и слизистых;</i></p> <p><i>может то проявляться, то исчезать, может отсутствовать.</i></p>

ГЕРПЕС



<p><b>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ</b></p> <p><i>Преимущественно половой, через предметы ухода, внутриутробный.</i></p>	<p><b>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b></p> <p><i>От нескольких дней до нескольких месяцев.</i></p>	<p><b>СИМПТОМЫ</b></p> <p><i>Боль и жжение могут оставаться после исчезновения видимых проявлений.</i></p>
<p><b>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ</b></p> <p><i>Визуальное распознавание на слизистых и участках кожи; специальное исследование крови.</i></p>	<p><b>ПОСЛЕДСТВИЯ</b></p> <p><i>Возможность повторных проявление. Рождение ребёнка с характерными проявлениями болезни.</i></p>	<p><b>ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ</b></p> <p><i>Высыпания в виде мелких пузырьков.</i></p>

## ХЛАМИДИОЗ



<p><b>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ</b></p> <p><i>Половой.</i></p> <p><i>От матери - к ребёнку</i></p> <p><i>(во время родов).</i></p>	<p><b>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b></p> <p><i>10 - 14 дней,</i></p> <p><i>но чаще обнаруживается случайно.</i></p>	<p><b>СИМПТОМЫ</b></p> <p><i>Выделения скудные, прозрачные,</i></p> <p><i>напоминающие клей.</i></p> <p><i>В отдельных случаях</i></p> <p><i>проявлений нет вообще.</i></p>
<p><b>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ</b></p> <p><i>Результаты специальных</i></p> <p><i>комплексных анализов</i></p> <p><i>выделений и крови.</i></p>	<p><b>ПОСЛЕДСТВИЯ</b></p> <p><i>Бесплодие.</i></p>	<p><b>ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ</b></p> <p><i>Проявления чаще всего</i></p> <p><i>отсутствуют.</i></p>

**ОСТРОКОНЕЧНЫЕ КОНДИЛОМЫ**



<p><b>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ</b></p> <p><i>Половой.</i></p> <p><i>Внутриутробный.</i></p>	<p><b>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b></p> <p><i>От нескольких недель до 9 месяцев, чаще всего - 3 месяца.</i></p>	<p><b>СИМПТОМЫ</b></p> <p><i>Разрастания в виде цветной капусты, либо плоские, малозаметные.</i></p>
<p><b>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ</b></p> <p><i>Внешнее обнаружение на слизистых и участках кожи.</i></p>	<p><b>ПОСЛЕДСТВИЯ</b></p> <p><i>Онкологические заболевания.</i></p>	<p><b>ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ</b></p> <p><i>Бородавчатые разрастания, кровоточат при травматизации.</i></p>

## ВИЧ/СПИД



<p><b>ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ</b></p> <p><i>Половой.</i></p> <p><i>Через кровь</i></p> <p><i>(при использовании не стерильных игл), от матери к ребёнку.</i></p>	<p><b>ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b></p> <p><i>От года до 15 лет.</i></p>	<p><b>СИМПТОМЫ</b></p> <p><i>Пневмоцистная пневмония,</i></p> <p><i>саркома Капоши.</i></p>
<p><b>МЕТОДЫ РАСПОЗНАВАНИЯ</b></p> <p><i>Результат специального теста на наличие антител.</i></p>	<p><b>ПОСЛЕДСТВИЯ</b></p> <p><i>Развитие синдрома приобретенного иммунодефицита, приводящего к смерти.</i></p>	<p><b>ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ</b></p> <p><i>Температура, понос, увеличение лимфоузлов и др.</i></p>

## Альтернативные упражнения к тренингам:

### Разминки:

#### 1. Упражнение "Покажи цвет"

*Оптимальное время:* 10 минут.

**Цель:** повышение энергии в группе, развитие творческого мышления.

*Описание:* предложите участникам по очереди показать заданный цвет. Называйте цвета – синий, зеленый, салатовый, а люди должны показать, спеть, станцевать или передать цвет каким-то другим способом. Можно предложить группе участвовать в игре, как в порядке очереди, так и в хаотичном порядке. Можно на один цвет показывать несколько презентаций.

*Обсуждение:* совпадало ли ваше восприятие цвета с презентацией других участников?

*Рекомендации:* помимо того, что упражнение повышает общую динамику, оно показывает, насколько по-разному люди воспринимают те или иные вещи. Упражнение подойдет как для детей, так и для взрослых в качестве разминки между блоками тренинга.

#### 2. Упражнение "Циферблат"

*Оптимальное количество участников:* любое.

*Оптимальное время:* 5 минут.

**Цель:** восстановление жизненной энергии.

*Описание:* каждому участнику потребуется некоторое пространство так, чтобы, вытянув руки в стороны, не касаться друг друга.

Все вытягивают руки в стороны, ладони направлены вниз. Далее делают 10 оборотов вокруг своей оси по часовой стрелке. Затем 3 оборота в обратную сторону. Остановите вращение группы и предложите согнуть и сложить руки вместе перед собой. Взгляд направлен прямо и остановлен на любом предмете перед человеком. Глубокий вдох. На выдохе ладони плотно сжимаются. Действие повторяется 3-5 раз. Затем руки расслабляются, опускаются вниз, взгляд расфокусируется. В таком положении группа стоит 1 минуту.

*Рекомендации:* данное упражнение помогает привести в норму все системы организма, посредством стабилизации вращения энергетических сфер. Вращаясь по часовой стрелке, человек открывается для энергии, получает ее, а при вращении в обратную сторону – каналы, по которым идет энергия, закрываются, чтобы сохранить полученное. В условиях современной ритмичной жизни, подпитка нам нужна постоянно. Посоветуйте выполнять упражнение дома 2-3 раза в день. После некоторого времени практики, каждый сам определит для себя наиболее оптимальное число вращений и сможет более осознанно питаться энергией. Практика также подходит и для вебинаров.

#### 3. Упражнение "Монеты"

*Материалы:* монеты (по 10 штук для каждой команды).

*Оптимальное количество участников:* 8-20 человек.

*Оптимальное время:* 10-15 минут.

**Цель:** отработка навыка общения и командообразования, поднятие групповой динамики.

*Описание:* разделите аудиторию на команды по 4-5 человек. Каждой команде дайте по 10 монет любого достоинства. Расположите группы на таком расстоянии, чтобы они друг другу не мешали. Положите на стол перед командами по 10 монет. 7 из них – орлом вверх, 3 – решкой вверх. Через 8-10 минут команды должны дать ответ, как с закрытыми глазами разделить монеты на 2 кучи таким образом, чтобы количество решек в обеих кучах было одинаковым. Кучки могут отличаться по числу монет, это не принципиально. Нужно озвучить, что одно из условий таково, что на ощупь определить сторону монеты нельзя.

После игры тренер определяет победившую команду.

*Правильный ответ:* необходимо отделить от общей кучи 3 монеты и перевернуть именно их. Тогда количество решек в обеих группах будет одинаковым.

*Обсуждение:* если тренер увидит какие-то особенные проявления участников (кто-то будет стоять на своем, агрессивно отстаивать позицию или, наоборот, не будет участвовать в обсуждении), можно обсудить данный аспект. Если же нет, нужно дать группе пару минут попрактиковать правильный ответ и двигаться дальше.

*Рекомендации:* упражнение можно проводить как среди подростков, так и среди взрослых. Можно использовать как разминку для сплочения группы в начале тренинга. При работе над правильным ответом, чаще всего возникает довольно бурная дискуссия, в которой участники могут проявить себя. Это будет также полезно и для тренера – понять эмоциональный настрой собравшихся.

#### **4. Упражнение "Коленвал"**

**Цель:** сконцентрировать внимание, получить положительные эмоции, сблизить участников тренинга.

Тренер участвует в упражнении. Участники садятся в круг. Каждый участник кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева». Далее тренер произносит:

- Волна пошла по часовой стрелке. Хлопает левой ладонью по колену соседа. "Волна", с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к тренеру. Усложнение упражнения: сначала тренер отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же – еще одну, правой рукой против часовой стрелки.

#### **5. Упражнение "Передай предмет"**

**Цель:** активизировать творческие наклонности, создать положительный эмоциональный настрой, повысить групповую динамику.

Упражнение можно выполнять как по кругу, так и построившись в шеренгу.

Тренер берет какой-либо предмет (маркер, мячик, скомканный лист бумаги) и отдает его ближайшему участнику.

- Ваша задача – передать этот предмет своему соседу справа и так по кругу. Причем способы передачи повторяться не должны. Если предмет упадет, начинаем сначала. Самого оригинального можно наградить аплодисментами.

#### **6. Упражнение "Пальчики"**

**Цель:** выявить людей, наиболее активных и позитивно настроенных как на сам тренинг, так и на тренера.

Участники сидят на стульях.

*Ведущий:* "Теперь я попрошу подняться лишь столько человек, сколько я покажу пальцев".

Тренер показывает различные комбинации пальцев: пять, семь, девять и т. д.

Также это упражнение можно применять на тренингах командообразования.

## **7. Упражнение "Стул"**

**Цель:** дать понятие социального/группового давления, акцентировать внимание детей на данный вид манипуляции.

Доброволец садится на стул. Группа должна уговорить его пересесть на другой стул любыми способами, но без применения физической силы, естественно.

*Обсуждение:* К каким способам прибегали те, кто пытался заставить игрока пересесть на другой стул?

*Вывод:* Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п., называются давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е. групповому давлению, т. к. человек обычно стремится быть членом какой-либо группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

Мы довольно часто не можем противостоять групповому давлению и давлению одного человека, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого (например, принимать наркотики, курить или вступать в половую связь). Получается, что это не наше решение, на самом деле, а нами помыкают другие люди. Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются оказать давление и уметь противостоять ему. Для того чтобы принимать собственные решения, а не навязанные другим человеком или группой людей.

## **Игры и упражнения о теме ВИЧ:**

### **1. "Мифы вокруг СПИДа" («25 мин)**

**Цель:** дать возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему ВИЧ/СПИДа.

Группа делится на 2 подгруппы. Ведущий предлагает каждой группе записать на листах ватмана все спорные на их взгляд, утверждения или мнения, связанные с ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Все записанные мифы обсуждаются.

### **2. "Спорные утверждения" (30 мин.)**

**Цель:** информировать участников, высказать их взгляды на проблему ВИЧ, наркомании.

*Материалы:* 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не знаю/не уверен".

Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой ВИЧ/СПИД или наркомании (в зависимости от обсуждаемой на занятии темы). После того как утверждение произносится, участники сразу же должны

разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

#### *Спорные утверждения*

- ✓ Наркомания – это преступление.
- ✓ Легкие наркотики безвредны.
- ✓ Наркотики повышают творческий потенциал.
- ✓ Наркомания – это болезнь.
- ✓ У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- ✓ Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- ✓ Наркомания излечима.
- ✓ Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- ✓ Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- ✓ Наркоман может умереть от СПИДа.
- ✓ Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- ✓ По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- ✓ Наркоман может умереть от передозировки.
- ✓ Продажа наркотиков не преследуется законом.
- ✓ Наркомания неизлечима.
- ✓ Лечение и реабилитация наркопотребителей должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- ✓ Принудительное обследование на ВИЧ – единственный способ сдержать распространение инфекции.
- ✓ Сексуальное воспитание должно пропагандировать безопасный секс.
- ✓ Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы.
- ✓ Презервативы должны быть доступны всем.
- ✓ ВИЧ-инфицированная женщина не должна рожать детей.
- ✓ Врач, у которого обнаружен ВИЧ, должен быть отстранен от работы.
- ✓ Все ВИЧ-инфицированные должны быть изолированы.
- ✓ «Проблема СПИДа» раздувается журналистами, а, на самом деле, она касается небольшой и не самой лучшей части общества.
- ✓ ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать спортивные секции.
- ✓ СПИД – это один из способов естественного отбора, а именно, возможность улучшить генофонд человека.

#### *Обсуждение:*

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

*Примечание:* проводя эту игру, вы можете выбрать любое количество утверждений, которые соответствуют поставленной цели, или придумать собственные.

### **3. "Дискриминация" (45 мин.)**

**Цель:** осознание участниками собственных взглядов по отношению к явлению дискриминации, осознание пагубного влияния этого явления и на личность, подвергаемую дискриминации, и на личность, совершающую эти действия.

**Материалы:** таблички по количеству участников с надписями. Надпись на табличке в той или иной степени является ярлыком или касается личностных особенностей или взглядов личности (например, "я – ВИЧ-инфицированный", "я против секса до брака").

Участники делятся на пары. Один из пары садится в круг, второй встает за ним. На каждую пару выдается табличка с надписью, которую могут видеть все, кроме этой пары. Участники должны с помощью вопросов, фраз или комментариев дать понять паре, что написано на табличке.

#### *Примеры надписей на табличках*

Не могу сдерживать сильного полового влечения.

- ✓ Я принципиально не предохраняюсь.
- ✓ Я – наркоман.
- ✓ Я – алкоголик.
- ✓ Аборты нужно запретить.
- ✓ Я – ВИЧ-инфицированный.
- ✓ Я во всем слушаюсь маму.
- ✓ Я против секса до брака.

#### *Обсуждение*

- Как себя чувствовали участники во время игры (пока не поняли, что написано на их табличке и когда уже догадались)?
- Что такое дискриминация?
- По какому признаку она может осуществляться?
- Почему существует такое явление?

### **4. Ролевая игра «Аптека» (30 мин.)**

**Цель:** отработать навыки приобретения средств защиты в аптеке, так как многие подростки испытывают чувство смущения при приобретении презервативов.

Для проведения игры требуется 6 добровольцев. Ведущий просит трех человек на время покинуть помещение. Эти люди не будут знать, что будет происходить дальше. Только входя в комнату, они получают инструкцию: "Вы посетитель аптеки, ваша задача купить презерватив". Покупатели будут входить по очереди.

Из числа оставшихся участников выбирается один аптекарь, сидящий за прилавком, на котором выставлены разнообразные образцы презервативов.

Остальные два участника изображают посетителей аптеки.

Далее участники получают инструкцию: первому покупателю аптекарь должен обстоятельно отвечать в вежливой и доброжелательной, но навязчивой, форме. Посетители должны давать много советов и рекомендаций.

Во втором случае поведение аптекаря и случайных посетителей аптеки должно быть противоположным, то есть они должны стыдиться, грубить, делать некорректные замечания и т.д.

В третьем случае поведение аптекаря и случайных посетителей должно быть спокойно безразличным. Аптекарь должен отвечать только на высказанные покупателем вопросы и просьбы (по принципу спросили – ответил). Случайные посетители вообще не вмешиваются в этот процесс, спокойно ждут своей очереди.

По окончании игры каждому из покупателей предлагается ответить на следующие вопросы:

- Как Вы себя чувствовали в роли покупателя?
- Влияло ли на Ваше решение поведение аптекаря и посетителей аптеки?

Если планируются последующие встречи, можно предложить участникам реализовать полученные в игре навыки. В этом случае можно попросить участников вновь ответить на те же вопросы, т.е. как они себя чувствовали в реальной ситуации.

### **5. Мозговой штурм. "Почему люди употребляют наркотики" (20 мин.)**

**Цель:** актуализация знаний участников о проблеме.

При обсуждении обратите внимание группы на альтернативные способы достижения эффекта без психоактивных веществ. Возможен вариант, когда участники прописывают или рисуют альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем.

*Фиксируют следующие идеи:* от нечего делать, из любопытства, за компанию, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль.

*Причины употребления и последствия употребления наркотиков (20 мин.)*

Например:

*Причины*

За компанию

Модно

Назло родителям

Чтобы испытать новые ощущения

*Последствия*

Смерть от передозировки

Потеря уважения окружающих

Гепатиты и СПИД

Конфликты с родителями

*Вывод:* практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия.

### **6. "Плюсы" и "минусы" отказа от предложения попробовать наркотики (20 мин.)**

**Цель:** актуализация знаний участников о проблеме.

Участники в ходе проведения мозгового штурма выделяют "плюсы" и "минусы" отказа от предложения попробовать наркотики. Это позволяет развить критическое мышление и попрактиковаться в отстаивании собственной позиции.

**"Плюсы":**

— сохранение здоровья,

- отстаивание своей точки зрения в ситуации давления,
- повышение самооценки,
- сохранение генофонда нации,
- возможность остаться независимым,
- экономия денег.

#### **"Минусы":**

- может потерять расположение компании,
- не попробует чего-то нового и неизвестного,
- рискует выглядеть «белой вороной» в определенной субкультуре.

### **7. "Почему мы говорим о ВИЧ?" (35 мин.)**

**Цель:** актуализация знаний участников о проблеме.

Участникам предлагается разделить на 3 группы и выработать как можно больше причин, по которым в наше время людям следует знать и говорить о ВИЧ/СПИД. После того как все группы доложат результаты своей работы, ведущий инициирует групповую дискуссию с целью осознания важности обсуждаемой проблемы.

В некоторых группах любые дискуссии сильно затягиваются, разговор становится все менее и менее содержательным, участники начинают излишне детализировать либо «ходить по кругу»; корректировать этот процесс можно, вовремя делая ремарки по содержанию, и, тем самым уводя дискуссию в нужном тренере направлении. Этот совет относится и ко всем остальным дискуссионным формам работы на семинаре.

### **8. Игра "Портрет наркомана". (5 мин.)**

**Цель:** визуализация симптомов наркотической зависимости. Выработка отрицательного отношения к потреблению наркотиков.

*Оборудование:* ватман, цветные карандаши (фломастеры), ромашки на каждого участника, клей-карандаш.

*Описание:* На чистом листе ватмана в порядке очереди каждый участник рисует общий портрет наркомана, причем каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок.

*Ведущий:* Ну что ж, дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос в этой игре. Кто хочет быть на него похожим?

### **9. "Что можно сделать, чтобы человек изменил свое поведение на более безопасное?" (40 мин.)**

**Цель:** актуализация знаний участников о проблеме.

Участникам предлагается разделить на три группы и ответить на поставленный вопрос. Ведущий поясняет задание – необходимо ответить на следующие вопросы:

- Чем можно помочь человеку в принятии решения об изменении поведения?
- Кто может оказать эту помощь?

После того как все подгруппы доложат результаты своей работы, начинается общее обсуждение.

*Вывод:* изменить поведение человека при помощи давления, запугивания и морализирования очень сложно. Важно, чтобы это решение человек принял самостоятельно.

#### **10. "Чем подросток отличается от ребенка и взрослого?" (25 мин.)**

**Цель:** актуализация знаний участников о проблеме.

Участникам предлагается разделиться на 2 подгруппы, одна группа обсуждает отличие ребенка от подростка, другая – отличие подростка от взрослого. После чего идет общее обсуждение в группе, делаются выводы о том, что происходит с человеком в подростковом периоде. Необходимо соблюдать правила мозгового штурма, временные рамки.

*Выводы:* подростковый возраст имеет ряд особенностей – конформность, максимализм, зависимость от возрастной группы. Нельзя подходить к подростку со взрослыми мерками; но каждый подросток сам должен отвечать за свои поступки, и этому можно научиться.

Необходимо объяснить смысл используемых психологических терминов.

#### **11. "Роль семьи в формировании зависимости" (40 мин.)**

**Цель:** обсудить с участниками как с будущими родителями, роль семьи в жизни человека: как ребенка, подростка, так и взрослого. Обсудить, какое влияние родители могут оказывать на формирование уверенной личной позиции ребенка.

Ведущий делит участников на 3 микрогруппы и предлагает им подумать над вопросом "мозгового штурма". Задание каждой микрогруппе: в течение 10 мин., соблюдая правила "мозгового штурма", продумать как можно больше характеристик семей, которые способствуют/препятствуют формированию у ребенка зависимого поведения.

После этого группы докладывают, записывая в 2 столбца, свои результаты.

*Обсуждение*

Обсуждение является наиболее важной и сложной частью этого этапа. Ведущий должен построить обсуждение так, чтобы у участников не сложилось негативного мнения, отношения к своим родителям как к плохим воспитателям. Важно, чтобы не возникло желания оправдывать плохим воспитанием собственное безответственное или опасное поведение.

В ходе обсуждения ведущий может задавать "провокационные" вопросы: "Такие действия всегда формируют наркоманию у ребенка?", "Такие действия гарантируют отсутствие проблем с наркотиками в будущем?" и т.д.

Можно "подбросить" несколько аргументов в столбик "Препятствует". В результате группа должна прийти к выводу о том, что ответственность за свое поведение и свое решение человек всегда несет сам.

#### **12. "Аргументы "за" и "против" начала половой жизни" (30 мин.)**

**Цель:** актуализация знаний участников о проблеме.

Ведущий просит участников подумать и ответить на вопросы:

- В силу каких причин молодые люди рано начинают половую жизнь?
- Что или кто их к этому побуждает?

Высказывания участников нужно фиксировать на доске.

Например:

- любовь,

- физическая потребность,
- любопытство,
- настояния партнера,
- быть, как все т.д.

Обычно такая причина, как "любовь", может назваться участниками только 4-9-ой. Если группа вообще забывает про эту "причину", необходимо задать вопрос "А как должно происходить в идеале?".

Далее группа делится на три подгруппы. Ведущий предлагает обсудить положительные и отрицательные стороны начала половой жизни для подростка 15 лет с позиций физиологии, психологии, социума. Каждая группа обсуждает какой-то один аспект проблемы. На обсуждение отводится 15 минут. Результаты записываются на доске и обсуждаются, ведущий дополняет и поясняет.

Подводя итоги, ведущему важно сказать, что, принимая решение начать половую жизнь в подростковом возрасте, подросток должен осознавать, что это очень серьезное решение. Необходимо продумать все негативные последствия (заражение ИППП, нежелательная беременность, психологические аспекты).